◈家庭中医保健顾问◈

小大 中药功效

壹

【张步桃开药方】

中医入门第一书

张步桃◆著



简便廉效

北京科学技术出版社

责任编辑：众一

封面设计：福瑞来书装·陆翔



养生有道

饮食起居，生活处处皆中医

看指甲，知健康

眼压过高的自我诊断

如何提升免疫力

青春痘的饮食调理

颈、肩、背紧张缓解之道

养肺的食物

失眠食疗方

喝蜂蜜养肠胃，抹蜂蜜治烫伤



小方治病

四两拨千斤，简便方法去除烦心病

咽喉炎的自疗宜忌

喉痛声哑自疗方

治疗产后脱发的秘方

葱豉汤治感冒

自制洗发水，治疗头皮屑、头皮痒

妙不可言美白方



医生借鉴

语不惊人誓不休，金玉之言助君冲开思维的困境

治疗咳嗽，八成以上都是从肠胃调整，直接从呼吸道治疗的，大概只占两成左右

调经的两个阳药，两个阴药

灰指甲的治法



ISBN 7-5304-3326-1

9 787530 433263 >

ISBN 7-5304-3326-1/R·866

定价：25.00元

◈家庭中医保健顾问◈

小中药大功效

壹

【张步桃开药方】

张步桃◆著


北京科学技术出版社

著作权合同登记号
图字：01－2005－6553

图书在版编目（CIP）数据

小中药，大功效（壹）——张步桃开药方／张步桃著．—北京：北京科学技术出版社，2006.6
ISBN 7－5304－3326－1

Ⅰ．小…　Ⅱ．张…　Ⅲ．①常见病－中医治疗法－普及读物②养生（中医）－普及读物　Ⅳ．①R242－49②R212－49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 005783 号

小中药，大功效（壹）——张步桃开药方

作　　者： 张步桃
策　　划： 众　一
责任编辑： 众　一
责任校对： 黄立辉
图文制作： 京鲁创业
出 版 人： 张敬德
出版发行： 北京科学技术出版社
社　　址： 北京西直门南大街 16 号
邮政编码： 100035
电话传真： 0086－10－66161951（总编室）
0086－10－66113227（发行部）
0086－10－66161952（发行部传真）
电子信箱： postmaster@bkjpress.com
网　　址： www.bkjpress.com
经　　销： 新华书店
印　　刷： 三河国新印装有限公司
开　　本： 880mm×1230mm　1/32
字　　数： 167 千
印　　张： 7.5
版　　次： 2006 年 6 月第 1 版
印　　次： 2006 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 7－5304－3326－1/R·866

定　价：25.00 元



自序

去岁，远流出版公司跟余接洽，希望通过访问录音方式谈谈传统医学中的各种问题，以浅显易懂之内容宣扬中医。多年来，笔者向以标榜中医"简、便、廉、效"之宗旨，俾社会大众由无知、陌生，进而认识、了解至欣然接受中医。笔者深知要改变许多根深蒂固、牢不可破之观念，常是吃力而不讨好，尤其不过一己绵薄之力，一路走来更是倍感吃力，明知不可为而为之，近乎愚蠢。但秉持着"今日不做，明日会后悔"之勇气和决心，乃欣然接受。

于是远流指派宜昭来访，每周或二三日，每次访谈时间长短不一。宜昭为台大之高材生，曾担任记者，对传统医学有股热爱；尽管中医专业稍嫌生涩，但瑕不掩瑜，正可以从普通大众的角度提问中医、认识中医。这本小书于焉产生，毕竟非学术经典之作，意在推广发扬，普及中医。对远流这份心意，笔者衷心感佩，对配合工作之同仁亦由衷感激。

值此出书之际，简述始末，是为之序。

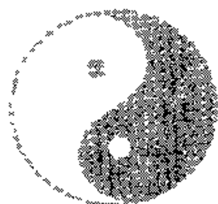
马光亚

写于岁次壬午年年六月二十四日

百佛居

卷头语

养生治疗，天天中医



●小方治病

☞ 磁朱丸治疗飞蚊症

☞ 苓桂术甘汤加减治疗眼压过高

☞ 艾条灸肚脐治拉肚子

☞ 艾条灸百会治疗胃下垂、子宫下垂、脱肛

●保养提示

☞ 多吃醋可解除疲劳、预防动脉硬化、高血压

☞ 喝蜂蜜养肠胃，抹蜂蜜治烫伤

☞ 形成脑瘤与饮食习惯有关

☞ 牙龈肿痛与肠胃有绝对关系

●医生借鉴

☞ 便秘也会引起发热，可用承气汤

☞ 从胃养眼有绝招

☞ 治痿要从阳明经治疗

☞ 轻松判断脑膜炎、脑瘤



三百六十五天就是一年,在我们古代文献里面,三百六十五天叫一岁,经过三百六十五天,你的人生岁月就增加一岁。一岁包含春、夏、秋、冬四时;中医为了和内脏结合,又加一时进去,叫做长夏,于是形成春、夏、长夏、秋、冬五时。一般我们说春季,实际上应该叫做春时。

中医说五时春、夏、长夏、秋、冬,和内脏器官结合的话,春通于肝;夏通于心;长夏与脾胃结合,因为夏天细菌、病毒的繁殖非常快速,食物又容易腐烂,稍不注意就会引起脾胃的毛病、消化系统方面的病变;秋通于肺;冬通于肾。一年时序的运转与内脏息息相关。

一般说季节得从冬至开始计算,说"冬至一阳生",冬至是一年中黑夜最长的一天,但是春的气息已经开始渐渐增长,所以"春生"。夏天万物欣欣向荣,所以"夏长"到长夏就要化,"生化"不是现代科技的名词,中医最古老的典籍《黄帝内经》中早已提到"生化"这个名词。人吃进体内的所有食物经过胃的消化,就像果汁机或洗衣机的洗衣槽,把食物分解成乳糜状,纤维质、粗糙的部分带到大肠,精微物质部分就交给小肠。小肠本身并没有条件吸收食物的精华,必须借助十二指肠的十二指肠液和胰脏的胰液的分泌以帮助小肠的吸收,所以长夏是肠胃消化系统特别需要加以照护的季节。

秋时与肺脏呼吸系统相结合,冬季与肾脏相结合,所以说"春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏",就像果实一样,经过欣欣向荣的成长阶段,到秋天就是丰收的季节,冬天就要潜藏起来,所以冬天时人应该减少体力的消耗。可是现代人因为生活、饮食、文化改变,很多人半夜三点还不睡觉,就会消耗体内储存的精微物质与营养物质。冬天应该藏,冬藏是因应来年春生的需要。

按照时序的交替,就会有各种不同的病变,中医也有不同的养生治疗方式。

首要原则:简、便、廉、效

我诊疗的原则是简、便、廉、效。

简、便、廉、效,就是用药简单、取材方便、价格便宜、诊疗有效。每个人的用药习惯不同,越是简单的材料,收集起来也就越方便,所以叫简便。二味与二十味的价差,每味一元(指台币,下同)好了,二十味就是二十元,二味我只要二元。中医老祖宗在这方面做得非常好。我所推崇的两部中医经典《伤寒论》、《肘后方》里面绝对没有用到犀牛角、熊胆、麝香、珍珠、玛瑙,这些东西都很贵重,尤其像现在,犀牛角已经受到野生动物保护法的限制,根本就不能用。例如专门解热、退热的白虎汤里有知母、石膏、甘草、粳米四味药,甘草很便宜,石膏更便宜,500 克大概只要二十几元,知母是百合科的植物,也不贵,治疗发热效果非常好。

看中医减少经济负担



便秘的人也会引起发热,这时可用承气汤。承气汤有大、小承气和调胃承气,大承气汤只有四味药,小承气汤只有三味药,调胃承气汤也只有三味药。调胃承气汤的大黄、芒硝加甘草三味药,价钱都非常便宜;小承气汤是大黄、厚朴、枳实三味(枳实颗粒比较小,枳壳比较大,但同样都是芸香科植物);小承气汤再加上芒硝就变成大承气汤。

无论是哪种承气汤,都有大黄,而且大黄的剂量都一样。有的人一便秘就发热,现在可以灌肠,在古代就给吃承气汤,吃了大便一通,宿便排出,肚子不痛,热也退了,效果快速不亚于现代的西药。

2000 年 5 月 13 日,有位小男生感冒发热送到医院,医院的诊断是脑膜炎,准备做骨髓穿刺,时间已经安排在第二

天。因为头痛,医院给他打了两针镇静剂,不但没有止痛效果,反而让他与医护人员打架打了两个多小时,因为他没有办法控制激动的情绪。当天晚上,他老爸就到我这边来求医,我根据他爸爸的叙述,觉得应该不是脑膜炎,就开了白虎汤搭配柴胡桂枝汤,回去吃完10分钟后,热就退掉,头也不痛了,脸色转成红润。医院那边因为无计可施,第二天就准备做骨髓穿刺,却发现一切都没有问题,骨髓穿刺也就不做了,观察一天,5月15日就出院了。

2001年5月26日,一位叫张○伟(为保护隐私,将姓名中的一个字用"○"代替,下同)的小朋友来看诊。这个小男生5岁,因发热送到医院,医院立刻做骨髓穿刺,原本五六岁小朋友都活蹦乱跳,也很会讲话的,做了骨髓穿刺后,不会讲话也不会走路了。我判断如果热还没有退,做骨髓穿刺后也没有什么方法治疗,当日我先让他退热,一个星期后他会讲话也会走路了。6月2日来看第二诊,我调整处方,第三诊、第四诊,就这样本来不会讲话、不会走路的小孩,看了四诊以后,就高高兴兴回高雄了。我就是用白虎汤加柴胡桂枝汤。

想想看,以上两个病例如果住院要花多少钱?做骨髓穿刺后,有的人就住在加护病房,加护病房听说一天最少要一万元,我前后四诊,一次大概只花两百元,四次也不过八百元。光做一个CT、磁共振,就要花多少钱?住院费要多少钱?加护病房要多少钱?而接受中医诊治的费用,绝对不到两千元。便宜不便宜呢?

蒋○德,一家技术学院的毕业生,不晓得受到什么刺激想不开,就喝农药又上吊,幸亏发现得早,送到医院,观察了两个星期没有醒过来,妈妈就来我这边讲症状,我开柴胡龙骨牡蛎汤,在伤寒方超过十味药的,这是其中的一个方,一共有十一味药。柴胡龙骨牡蛎汤加生脉饮,还加一点通窍的药,因为大脑是窍,所以要通窍。结果前后吃药吃不到一

天,他就整个苏醒过来,隔不到一个星期,蒋○德就可以自己到罗斯福路本院这边看诊。

就算一天一百元好了,一星期也不过七百元,就算是一百二也不过八百四,昏迷住院观察都没有醒过来,我们给他服药就行了。

有一个药厂的柯先生,很肥、很壮,平常就是爱喝冰冷的东西,尤其喜欢冰啤酒,有一天他一喝痛风就发作了,腿肿得和大象腿一样,连路都不能走,已经住院观察两三天了,红肿热痛都不消,照他们的评估,就是要截肢,当时我正好在他那个药厂,给台北县一百零八个药师上课,他就借这个机会找我看,我用那个药厂生产的药当归拈痛汤,加一些药,吃到第二天,肿就全消了,免除他被断腿的悲惨命运。

他现在好得不得了,当然,从此也不敢再喝冰啤酒了。

找西医的话,病毒、蜂窝织炎就打抗生素,然后住院观察,这样一下来,好几万元跑不掉,甚至超过十万、二十万都不一定,我们前后花不到五百元,就把问题搞定了。

所以,我一贯就说,看中医简单、方便、价钱便宜、最后效果非常显著。

看中医医护便捷,生活更有效率

苏○儒,60 岁,有回肚子绞痛,太太把他送到医院抽血,检查发现他的白细胞 12 万(12×10^9/L),就要采取紧急开刀的措施,因为他们研判可能是胃穿孔或胃出血。苏○儒的哥哥苏○哲念中医系,从大一就跟着我到现在,只要寒暑假或平常有空就会来跟诊,他劝说暂时不要开刀,先来我这边看,我就开四逆散。四逆散只有四味药:柴胡、甘草、枳实、芍药,就这么四味药,就算有穿孔或出血,加一点修补的药、止血的药如三七、白及、贝母即可。他 7 月 20 日、22 日看过两诊,来的时候因为还在痛,后面还有人跟诊,我另外交代他们按内关、足三里,当时痛感就缓和下来,再配合吃

药，25 日苏○儒就到香港出差了。

如果 7 月 20 日那天开刀，开刀成功不成功不一定，感染不感染也不一定，伤口万一感染，说不定住两个月也出不来；就算开刀成功也没有感染，他能五天就出院吗？开刀要花多钱？一下子输血、一下子要怎么样，没有十万、八万你开得出来吗？前后五天，就算是自己花钱，一天份算一百元，五天份才花五百元，花五百元他就能照原计划去香港出差，一点没耽误工作。半年过去了，他没有任何状况，一切平安。

简、便、廉、效以养生

养生也同样要讲究简、便、廉、效。黄芪、枸杞、人参、虫草、阿胶等名贵中药不是每个人都能吃的，有的人吃到嘴唇破掉，有的吃到流鼻血，却未必对身体有益。

多吃醋

豆麦酿造酸的叫醋，甜甜又微微有点辣的叫酒，有的人认为酒没有做成就变醋，倒不尽然。醋有开胃作用。像我喜欢吃生萝卜，把它切丝，再放一点点盐巴，然后放一点香菜，一点点冰糖也可以，最后加一点点的醋。这是一道美味可口的凉拌菜，非常开胃，吃了以后胃口就会好一点。

醋酸具有促进新陈代谢的功效，可以帮助休息，解除疲劳，预防动脉硬化、高血压，日常生活中有技巧地使用醋作为调味料来进行食物的烹调，对健康有所助益。

对于健康的人而言，日常生活中若感疲劳时，血液、体液将会变成酸性，因此在激烈运动或劳动后，吃一些以醋调味的料理，将会有助于解除疲劳。

食醋是有效防止动脉硬化的方法之一。而动脉硬化、脑出血病人几乎都有高血压的毛病，如果平时巧妙地吃点

醋，再加上有规律的生活，则能降低血压，进而预防罹患动脉硬化、脑出血等疾病。

喝蜂蜜

蜂蜜除了当可口的饮料外，还可以修复伤口。可以肯定，蜂蜜对伤口的修复保养功效极好。蜂蜜的营养丰富，《医方集解》中有两百味草花膏。蜂蜜不但对组织有修复作用，还可以作为烫伤时的外科用药，兼具杀菌功能。

临床上有胃酸分泌不足的，最好喝纯正蜂蜜，因为蜂蜜有润肠、滑肠功能，对促进胃酸分泌效果最理想，但是平日容易腹泻者少吃为宜。

从胃养眼

大部分人都是胃酸分泌过多，愈紧张胃酸就愈大量分泌。胃液本身就是强酸反应，胃液 pH 值是 2 ~2.4。西医眼科是单纯把眼睛当眼睛看待，中医治疗眼科的病，几乎都会用一些肠胃药，比如神曲，还有石斛。石斛是兰科植物，是养胃圣药，有一个很有名的处方叫做石斛夜光，就是表示晚上都可以看得到。我用杞菊地黄，用加味逍遥散，然后用磁朱丸，吃了以后快者大概二十天，慢者大约两个月，飞蚊症（一种眼病，玻璃体变性和玻璃体轻度混浊造成的）几乎都改善了。这种磁朱丸不仅可以治疗飞蚊症，还可以治疗精神分裂症。

中医辨证论治更明确

现代科技发达，尖端的仪器有的甚至价值几十亿，但科技愈发达，人类的疾病愈有许多奇怪症状出现，纵使检查出所以然来，也还是无能为力。我有个小男生病例，一出生眼珠颜色就和五六月间的龙眼肉一模一样，原来是第十八对

染色体发生变异，另外心脏也有缺损现象，容易导致缺氧，呼吸变得急促。事实上，我接触到的很多病患，即便用最尖端的仪器检查，还是找不到发病的原因。

不过，老祖宗累积相当多经验，可以有所对策。譬如有个吴先生，他6月28日到香港，在台湾中正机场上飞机时，一切状况良好，到香港启德机场要下飞机时，竟然两腿完全无力不能走路，整个瘫了，只能坐着轮椅回来。回到竹东后，他找了一个大夫看，吃了三天药，完全没有改善，且一滴尿都尿不出来，找不到原因。7月14日只好住进医院，一直住到9月26日，整整两个月又十二天，从CT到脊椎穿刺，所有该做的检查都做了，就是找不出原因，浪费了多少医疗资源。他10月28日来找我，这类症状老祖宗称为痿证，文献里就讲"阳明无热不成痿"，6月是温度最高的季节，因为天气热，一百个人里面一定会有六七成的人，贪图口腹之欲，嗜吃冰凉的东西，六七月湿气又重，湿热结合在一起就变成痿证。

治痿要从阳明经治疗。阳明经包括肠胃、脾胃，手阳明是大肠经，足阳明是胃经，脾胃主四肢。从阳明经这个角度思考，处方用药也是从健脾胃出发。有个方叫二妙散，苍术、黄柏两味药，不要小看这两味药，用起来很灵光，很神奇，所以称二妙。加了牛膝就变成三妙，再加薏仁就变成四妙。我就用四妙散做基础，既然运动神经传导发生问题，再加些活血化瘀的药如木瓜、丹参等；既然是因为吃了冰冷的东西，就用温性的药驱除寒邪，配合当归四逆汤。这位病患在医院住了两个月又十二天，用导尿管勉强把他的排尿状况改善，医师却始终无法弄懂下肢会痿软无力的缘故。我从痿证的方向切入，来掌握、治疗，药吃到第三周就会走路了。老祖宗留下这种宝贵经验，胜过于现在那些所有的尖端仪器。



轻松判断脑膜炎、脑瘤

以脑膜炎来讲,西医一定要做脊椎穿刺,不做脊椎穿刺,根本不能确定是不是脑膜炎。但是中医有一门学科叫温病学,里面很明确地指出,临床上出现哪些症状一定是脑膜炎:第一为神昏;第二为谵语,因为人神志昏迷就会不辨亲疏,乱叫乱讲话。一般脑膜炎常会有发热的现象,当然也有不发热的脑膜炎,不过比例很少,大部分会出现40℃以上的体温。既然温度升高,就会影响运动神经传导,临床上会出现体温愈高,手脚却愈冰冷,称为肢厥。从神昏、谵语、肢厥、舌謇这四个现象,就可以判断有脑膜炎症状。如果是男性,还会多一个症状,就是睾丸会缩起来,称为囊缩。

归纳这几个症状,就可以立刻判定是脑膜炎,西医要做脊椎穿刺、磁共振、抽血检查等,住院多少天才能把检验报告弄出来,中医在一分钟内,八个字、十个字就可以判定是脑膜炎,省却多少医疗资源,缩短多少治疗的过程,既快速,又简单,又方便。

中医的发展,在20世纪80年代,大陆就有感于照现代医学的发展方向,中医可能不保,为什么?中医院里设CT、透析仪器、X线检查、磁共振等,医师完全不会辨证,得靠仪器、抽血检查才能断定疾病,这种情况我常开玩笑,或许有一天所有的检验医师罢工,所有医师就瘫痪掉,不会看病了。

再以脑瘤为例,有个年轻女孩常常头痛,就怀疑自己会不会是长脑瘤,因为她的长辈就是脑瘤开刀往生(去世)的。我说我在一分钟内就可以确定你有没有脑瘤:当头痛如锥子似的刺痛,痛起来时视线一片模糊,严重的话会呕吐,这类状况就要注意了,需要进一步做磁共振、CT,有可能真的长瘤了。

到目前为止,我在一家医院看到有六例,其中有个



1974 年出生的戴姓男生,一年内就开了两次脑,到现在已经开了四次。形成脑瘤也与饮食习惯有关,激烈运动完之后,喜欢吃冰凉的、冲冷水,一定会出状况,因为运动完后,血管是扩张的,一吃冰冷一冲凉,神经血管马上收缩,如同橡皮筋用力拉会断掉,气球吹到底会爆掉,或者玻璃杯先装热开水,倒掉再装冰开水会破掉一样,有的人运气不好,脑血管就破裂了。

尿道炎、肠炎无所遁形

再拿尿道发炎来讲,如果到医院求诊,一定要做细菌培养,当下腹感到胀胀的,一直想尿尿,有尿不干净的感觉,小便次数频繁但量少颜色红红的,嘴巴很干,就是标准的尿道发炎。

有个张老太太,六十几岁,每天还骑脚踏车送报纸,有一次她到菲律宾旅游,回来后就完全尿不出来。因为菲律宾很热,一热大家就想找冰凉的东西,一喝下去透心凉,很爽,完蛋了,回来以后完全不能尿,在一家医院住了十九天,没有用;又换另一家医院住了三天,还是没有用。我给她开猪苓汤加桃核承气汤加怀牛膝、车前子、冬葵子、木香,就这样一包,尿尿就出来了。

一直想解大便,肛门有下坠感,甚至有灼热感,肚子会绞痛,解出的大便像熬得稠稠的稀饭一样,就是肠炎;有的是急性的,有的是慢性的,解在马桶里冲都冲不掉,附着在马桶上的,通常是慢性肠炎。急性的发作时来势汹汹,当然还是要加上饮食判断。

有一年,我们有十几个同道中午聚餐,吃海鲜,又喝冰啤酒,因为我的肠胃不适应冰冷的东西,回家后,到半夜肚子绞痛,想拉拉不出来,想吐吐不出来,吃了平胃散没有用,吃了芍药甘草汤还是没有用,索性把它吐掉(催吐法或称探吐法),上面一通,下面就不可收拾,一个小时拉了二十次,裤

子刚穿好又想拉，也不用起来了，索性就坐在马桶上。最后我找了一根艾条，对着肚脐灸，灸一灸后不到两个小时，痛也缓和，拉也改善了。没有吃药，就用艾条灸一灸，就好了。



脏腑辨证

历代名家根据老祖宗千百年来的临床经验，分类归纳人体的经络脏腑显示的不同症状，建立不同的辨证体系。通过五脏六腑的叫脏腑辨证，当五脏六腑出现不适时，首先在体表临床上表现出来，通过病患所说的症状，立刻结合老祖宗传下来的宝贵经验，就能找出问题症结，针对肝、心、脾、肺、肾、胆、小肠、胃、大肠、膀胱等特定症状医治，这些资料，在最古老的中医文献《黄帝内经》里就有很具体的描述。

疾病与身体脏腑的对应关系方面，老祖宗在两千多年前就已经分类、归纳得很完整：肝、心、脾、肺、肾通称五脏，加上肝与胆（消化系统）、心与小肠、脾胃与大肠（消化系统）、肺与大肠（呼吸系统）、肾与膀胱（排泄系统），再加上掌管心脏功能的心包络及未发现有对应器官的三焦。

经络辨证

依针灸经络系统分类者称为"经络辨证"，十二经络及奇经八脉，每一经脉都有临床见症。每条经络有每条经络的症状，人体每一根手指都有一条经络，每一根脚趾也都有一条经络，像大拇指是手太阴肺经，示指是手阳明大肠经，中指是手厥阴心包经，环指是手少阳三焦经，小指是手少阴心经。每一经络都有一定的行走路线，譬如仁爱路就是从"总统府"到"市政府"，身体内有条路叫手太阴肺经，有条路叫手阳明大肠经，我们可以把一条经络当一条路看待，每一站牌当一个穴位看待。每一条经络都有联系的器官，手太阴肺经从中府到少商，手阳明大肠经从商阳到合谷到迎

香，身体上很多器官、组织与经络都有连带关系，单独经络系统的辨证，叫经脉系统或经络系统的辨证。

《黄帝内经·灵枢》第十《经脉篇》中，把十二条经络从哪里到哪里都叙述出来，然后描述每一条经络有哪些病，有两种，一种叫“是动病”，一种叫“所生病”。我通常都会要求学生一定要把“是动病”与“所生病”的经络起始记得很清楚，譬如大拇指、示指如果麻麻的，就联想到和手太阴肺经、手阳明大肠经一定有关系；有人中指弯不下来，弯下来了又起不来，肯定和手厥阴心包经有关系，与心脏有绝对关系。西医说这叫扳机指。



有个捷运工程局员工告诉我，他一个星期的睡眠时间不超过二十个小时，他来找我看不育症，就有手指不会反弹的情形，我告诉他我不开药，叫他先回去调整睡觉时间。想想看才二十几岁，一个星期睡不到二十个小时，纵使精虫数量够，速度也不够，当然怀不了孕。所以我告诉他，人太累了，就会耗伤心脏，血液送不到手指，手指的运动神经不灵光，就不能弯曲了。



如果人太累，胸腔会痛，赶紧刺激中指指沟边的中冲穴，用力捏，捏得很痛，甚至痛到哇哇叫就好转了，这是一个非常好的急救穴。人中也是一样，人中是任脉的一个穴位，是颜面神经丛和三叉神经丛的交会点，而且离脑袋特别近，一刺激就跑到脑袋来。以前的人说人中长东西不可以随便抠，古代的人没有细菌观念，手脏也乱抠乱弄，这么一抠就感染细菌，带到脑袋去。所以人家说长人中疔很可怕，其实不尽然，就看能不能防范。



上牙龈是足阳明胃经，下牙龈是手阳明大肠经，牙龈肿、牙龈痛与肠胃有绝对关系。熬夜、吃燥热的食物，很多人牙齿就出状况，牙龈有问题肯定和肠胃有关。

寒热虚实辨证

中医还有其他各种不同的辨证方法,有所谓的"八纲辨证",这其实已经涵盖了经络辨证,因为经络系统和脏腑系统,就涵盖了阴、阳、表、里、寒、热、虚、实。阴、阳、表、里、寒、热、虚、实这八纲辨证是比较高的层次,底下才分出不同系统的辨证,有六因辨证、七情辨证,事实上,那属于病因学,不是辨证论治。为什么会生病,有内因有外因,那又不同了,不要小看老祖宗不断观察、不断体验累积浓缩的宝贵知识。

人自己可以辨体质的寒热虚实,还分肝、心、脾、肺、肾的寒热虚实。譬如说乱做梦,眼睛红红的,头皮昨天才洗今天就痒了,耳朵常常轰隆轰隆的响,嘴巴很干,经常口腔发炎,嘴巴破,舌头破,嘴唇干裂,还会脱皮等,都可以用来诊断。

有一个银行员,夏天嘴巴干裂,脱皮脱到像保鲜膜那样可以一层一层地剥,体重骤减 20 公斤,却找不出原因,做过胃镜、大肠镜的检查也查不出来。中医来看就太简单了,因为脾胃开窍在口唇,百分之百是脾胃病。西医认为检查后没有溃疡,没有穿孔,也没有出血,就是正常,不是很怪吗?明明体重减了 20 公斤还说没病,岂不是笑话?中医以泻脾热的药就可以改善。

尿尿量很少,颜色很深或红红的,所谓小便短赤,大便便秘,手心脚心都感到烫烫的,就是实热证。嘴唇苍白、面无血色,嘴巴里都淡淡的,没有食欲,口水很多,整个人消瘦,手脚冰冷,大便不成形,每天要跑好几次厕所,尿尿很多,颜色白,这是虚寒证。辨证就这么简单。

睡觉乱做梦,喜欢生气,耳朵轰隆轰隆的响,嘴巴苦苦干干的,胸口闷闷的,常常会抽筋,尿尿的颜色是咖啡色,你说这是什么病?这是肝病。眼睛红红的,因为肝开窍在眼

睛，肝主目，人体里的器官只有胆会苦，口苦咽干就和肝有关，所以肝火旺的人，总是眼睛红红的，长眼屎，喜欢生气，胸口闷，睡不好，乱做梦，嘴巴苦干，尿尿黄黄的，甚至是咖啡色的，这就是肝火，只要用泻肝的药就可解决。实证用龙胆泻肝汤，更严重的话当归龙荟丸，也可以用逍遥散、小柴胡汤、大柴胡汤、茵陈蒿汤，全部都有泻肝作用，因为小柴胡汤有黄芩，茵陈蒿汤里有栀子、大黄，大柴胡汤里有黄芩、大黄，都是去火药，一吃症状就消失了。



头痛为何要医脚？

《内经》有一个治病的原则，就是上病下治，所有重金属的药都有重坠效果，会往下发展。以苓桂术甘汤加怀牛膝、车前子治疗眼压过高，眼压就下来，快者三天，慢者五天、一个星期它就下来了。眼压过高病在上，车前子药效往下走，所以病在上取之下，上病下治。头痛根本不用任何头痛的药，只要脚部扎一针好了，所以叫做头痛医脚。



上病下治与下病上治

上病下治是《内经》的治法，包括针灸，包括处方用药，灵光得不得了。胃下垂、子宫下垂、脱肛等，都属于病在下，那要取之上。所以在百会穴用艾条灸，一灸胃下垂复原了，子宫下垂、脱肛也一样，在百会穴一灸，叫下病上治。



这就好比说地球是个小天地，人也是一个小天地。今天这个圆球在某个地方有了一个凹洞，有两种处理方式，一是直接从凹洞把它拉起来，我们灸百会，用黄芪、人参、升麻等药材，就像让身体的凹处浮凸；另外一个方式，是从相反的角度推进去，一推就回正。西医会这样想吗？它们采取对抗疗法，你发热我就退热，你肚子痛我就止痛。



前面提到的苏〇儒在医院做抽血检查，白细胞 12 万

$(12 \times 10^9/L)$，肚子痛，发热，评估可能胃穿孔，7 月 20 号来看我的第一诊，7 月 22 号二诊，7 月 25 号就去香港出差了，我们不是说，你就算穿孔，我也不要开口，既然有破洞，就修补。中医你愈接触，就愈发现老祖宗太了不起了，它在两千年前就有科学的思考。

异病同治与同病异治

传统医学中，不同的症状却可用相同的处方，这是"异病同治"的原理。以肺而言，因"肺为相傅之官"，所以人体之动态平衡与肺息息相关；又因"肺主皮毛"，所以体温要维持恒定必须借由皮肤、毛细孔的开阖加以调节，部分体内代谢废物也由此排泄；又"肺开窍于鼻"、"肺主气化、主清肃，又为水之上源，与大肠为表里"，所以人体代谢的水分及粪便虽然是经由排泄系统完成，却必须由"肺主气"产生的动力压缩才能完成；"肺主声音"，所以语言相关疾病也与肺有关。

所以头皮屑多、头皮痒、打鼾、气喘、皮肤瘙痒、肺炎、百日咳、慢性鼻炎、急性结膜炎、便秘、遗尿等，都可以用麻杏甘石汤加味治疗；也就是说，临床出现的症状和所举例证相符，运用相同的方剂药物，可以治疗不同疾病，就是"异病同治"。

传统医学的另一特色则是"同病异治"。以头痛为例，依照辨证，头痛的原因可能由外感风、暑、湿、燥、寒、火六淫之气所引起，也可能是因为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情所致，或者因为饮食消化不良、劳倦、体力透支，及意外撞击伤害、脑部长瘤等。原因不同，所用的治疗方式也不同，比如伤于风寒之邪，就要用辛温解表法，选择桂枝汤、麻黄汤、大小青龙汤加减；中暑引起，就要清热生津，选用白虎汤、白虎人参汤、生脉饮、益元散等；至于中湿，就要健脾利湿，从五苓散、茵陈五苓散、猪苓汤、真武汤、防已黄芪汤中选用。这就是"同病异治"。

尽管现代科技昌明，医药发达，多数疾病都可以找出病因，予以诊治，但是中国老祖宗的智慧还是令人叹奇。老祖宗从千百年来与疾病的斗争中，体察出临床见证与人体经络、脏腑的关系，只要临床上出现某些症状，就可以确诊为某经或某脏腑的病变，据以治疗。只要“辨证论治”清楚，既节省许多不必要的检验时间与医疗资源，更可以立即掌握病情，拯危急于俄顷。所以我一直认为，人人都可以学习认识自己的身体，自我辨证，知所趋避，医疗效果当然就更好。可惜的是，老祖宗累积的丰富与实用的药食、方剂，因为西风东渐，国人缺乏认知，又没有深入了解就认为是不科学而予以排斥，实在遗憾。

认识身体经络脏腑，了解自己的体质，配合四季时序调理饮食，理解药食的寒热属性，其实人人都可以做到相当不错的养生保健。无论医疗或养生，我始终强调的就是“简、便、廉、效”，回归自然饮食，拒绝冰冷、人工添加物等的侵袭，用最简单的方式从饮食、穴位等做好保健，运用生活里唾手可得的物料，不迷信昂贵药材，轻轻松松就可以达到身心健康，精气充沛！



目 录



卷头语
养生治疗,天天中医



第1篇 一般症状



第2篇 从“头”开始

第3篇 五官照顾



第4篇 脏腑维护

第5篇 女性呵护



第6篇
其他杂症

第1篇
一般症状



1 感冒

• 小方治病

- ☞ 桂枝汤不仅治感冒
- ☞ 喉痛声哑自疗方
- ☞ 咽喉炎的自疗宜忌

• 保养提示

- ☞ 黄芪、甘草、人参提升免疫力
- ☞ 颈部淋巴结肿大的讯号
- ☞ 感冒的预防方法

• 医生借鉴

- ☞ 感冒引起的淋巴结肿大用药
- ☞ 心脏病患者感冒用生脉饮、四逆汤、炙甘草汤

过去大家都说感冒是小病,不吃药也会好,不过现在情况不一样了,因为环境在变,感冒引起的并发症,不但可能致人于死地,也有导致植物人的病例,绝对不可掉以轻心。

一人感冒,众人遭殃

台湾地区因为天气比较潮湿,居民特别容易感冒。以前多半在天冷多雨的冬末春初之际流行,因为湿冷气候有利于流行性感冒病毒繁殖,而且一般人较疏于防备,容易感染。

现在由于国人普遍使用空调,而且居住空间狭小,夏季多半门窗关闭,不但利于病毒滋生,又在密闭环境中循环、流窜,以致办公室或大楼里,只要一有人感冒,就全部遭殃。

不但如此,因为感冒病毒的潜伏期很短,一旦有人感染,其他人被传染后很快又发病,容易重复感染,很久都好不了,无形中身体的抵抗力也降低。另外,大厦大多使用中央空调系统,让病毒的传播力更为惊人。感冒实在愈来愈不能轻视。



夏季流行性感冒愈来愈猖獗的另一个原因,是室内外冷热温度差异过大,身体难以适应。以上班族为例,办公大楼内的冷气往往开到要穿外套,但是室外艳阳高照,气温高达摄氏三十几度,进进出出,先极冷后极热,钻进车里又是冷气猛开,冷热不定,把身体的自然调节系统搅乱,也使得感冒的几率大增。

以国内情况而言,一般以 A、B 型感冒居多,这两型感冒的症状相当类似,但比一般感冒严重。一般感冒在感染后,1 ~3 天就会发病,刚开始的症状多半是发热、头痛、倦怠,甚至出现咳嗽、流鼻涕、全身酸痛、拉肚子、恶心等。A 型流行性感冒的症状比较严重,尤其发热、全身酸痛的情形更是令人难过,有些患者甚至连续高热九天、十天。令人气结的是,A 型病毒的变异性很快,多数人都难以产生抗体,所以只要 A 型感冒一流行,人们往往无一幸免。

感冒虽然是小病,但对于老年人、婴幼儿及心肺功能较差的人而言,极有可能并发其他疾病致死。因此要呼吁,家中如果有抵抗力较差的人,流行性感冒肆虐期间,最好不要进出拥挤或密闭的空间,以减少感染的机会。

另外值得注意的是,在幼儿身上还有一种初期症状类似感冒的疾病,称为雷氏综合征(Reye syndrome),依据医学文献记载,雷氏综合征的高峰期应在6到11岁之间发病,但国内的病例多半在周岁左右。初期症状与感冒类似,差别在于患者呈现躁动不安、嗜睡的现象,大约一星期后,感冒症状慢慢消失,接着出现抽搐、昏迷,这时候就很难救治了。事实上,这病症不难辨证,只要细心一点,发现幼儿感冒后既嗜睡又躁动如酒醉,检查后发现脑压升高,立刻予以降低脑压,则病情十分乐观;要是一再拖延,错过治疗时机,脑部一旦受压迫过久,致死率高达50%,即使勉强救过来,也可能造成脑性麻痹,成为植物人,酿成永远的遗憾。

一年四季,都可感冒

其实四季都有感冒之苦,中医老祖宗说"风为百病之长",伤风感冒的"风",其实只是一个代表,它是"伤于风邪、伤于暑邪、伤于湿邪、伤于燥邪、伤于寒邪"的简称。由于外界气候、温度会随季节而不同,所以一年四季,人都难逃感冒的侵袭。

感冒的"冒"也是"触犯"的意思,人在大自然中,随时都有触犯风邪、暑邪、湿邪、燥邪、寒邪的可能。例如夏天在外面曝晒、出汗太多,血液变黏稠,很多人会中暑,就是暑邪;戏水、淋雨造成的感冒,夏秋交替的梅雨季节或居住在湿气重的地方,容易产生筋骨、关节不舒服,属于湿邪;秋高气爽,湿度低影响鼻膜分泌,人们会感到鼻子干、眼睛干等,就是燥邪。

俗话说:"柿子挑软的吃。"细菌、病毒也是找抵抗力弱的

部位着手，因此产生不同的感冒症状，例如一感冒就容易咳嗽、喉咙痛，表示喉咙、气管的抵抗力比较差，平常就应多调养，而不是等到症状出现才吃抗生素或消炎剂解决。对抗感冒最有效的方法，就是增强自己的免疫力，抵抗力强的人不容易感冒，即使罹患感冒也较快痊愈。平时听说的感冒要多补充水分、营养和多休息，其实都是增强抵抗力的手段。

中医治感冒扶正为先

中医治疗感冒，主要从增强抵抗力着手，称为"扶正"或"补正"。"正"就是指正气，也就是抵抗力、抗病力。古书说："正气存内，邪不可干。"就是说体内存有正气，外来的病邪就没办法干扰我们；抵抗力较强，就不惧风邪。两千多年前，老祖宗就已发现"大风苛毒，弗能加害已也"，"苛"指有毒的小草，也指空气中许多看不见的病毒、细菌，也就是如果本身的抵抗力强，有毒的小草及大风也不能加害于人。

桂 枝 汤

桂枝汤为仲景方之冠，从这方衍生的方剂不可胜数，且每个变方都有专门治疗的症状。桂枝汤由桂枝、芍药、生姜、甘草、大枣组成，适用于急性传染病、流行性感冒，尤其是体质虚弱的感冒者、怕风寒、发热、头痛以及骨节酸楚有汗的人。

临床上以桂枝汤为基础方，加减以稳固疗效的处方很多，包括以桂枝加桂汤治疗经久不愈的头痛，桂枝加黄芪汤治疗季节变换性的过敏性鼻炎，当归四逆汤治疗末梢循环障碍与预防冻疮，黄芪建中汤治疗十二指肠溃疡，加味黄芪汤对多发性关节炎的治疗。

其实，现代人也早就体验到“预防重于治疗”、“食疗重于药疗”的观念，不过大多数人没有真正了解意义确实执行。多数人以为食补就是进补，其实饮食均衡、不偏食才是重点。



如何提升免疫力

平常可以用温和的中药调养体质，像黄芪、甘草、人参可以每日含服，或冲泡当茶饮，都有助于提升免疫力。



麻　黄　汤

中医最常用来治疗感冒的是桂枝汤与麻黄汤。麻黄汤是仲景方中开表逐邪、发汗的第一峻方，由麻黄、桂枝、杏仁、甘草组成。麻黄可以松弛肌肉组织、散寒；桂枝辛温，能把风邪引出肌表；杏仁苦甜，可散寒而降气、化痰、解除痉挛，且具镇静作用；甘草可以发散而和中。只要患者出现外感风寒、流行性感冒、肺炎、支气管炎、鼻窦炎、鼻塞，还有肠热病、膀胱炎、关节风湿等，都可以使用麻黄汤。

人体三大免疫系统

免疫系统是对抗疾病的防线，我们很多没有表现在外的不舒服现象，其实就是免疫系统发挥功能的结果。例如，发热或伤口红肿热痛，代表免疫系统正与外来细菌、病毒作战，伤口周围的脓，就是白细胞或细菌的众多尸体堆积的

结果。

人体的免疫系统主要分布在淋巴组织,又可分为三大部分:颈部、腋下及鼠蹊部。

颈部淋巴组织

颈部淋巴组织是对抗感冒病毒的第一道防线,主要为抑制细菌、病毒蔓延到其他器官组织,感冒时常见的扁桃体发炎或颈部淋巴结肿大,其实就是正在作用的抵御现象。



颈部淋巴结肿大的讯号

临床上有许多感冒会引起颈部出现一粒粒疙瘩的病例,这种淋巴结平常不会出现也摸不出来,一旦感冒,或者吃太燥热食物如炸鸡等,就会发作;如果感冒时还不忌口,照吃油炸类等容易火气大的食物,颈部淋巴结肿大就会更严重、更厉害。淋巴结也有可能是癌症警讯,总之要多加留意。

我曾有位患者,小学六年级的女生,高热一个多月不退,淋巴组织甚至肿大蔓延到肩膀,医院做了各种检验及化疗都无法改善,最后转到大型教学医院做组织切片,发现不是恶性肿瘤,但是也治不好。父亲带她来找我,我判断最初可能只是淋巴结免疫的自然机转,后来因为医院施予各种化疗,反而破坏身体的血液成分,使体内免疫系统误以为外物再度入侵,而加大反应强度,所以每做完一次治疗,情况就更糟。我开给她清热、活血化瘀的药,并嘱咐少吃燥热食物,不久即好转。



中医的看法是,如果颈部淋巴组织肿大是由发热引起,蔓延到肩膀、腋下,引发肋间神经及肋膜的问题,纯粹用寒

凉药物未必有效；如果用小柴胡汤或由小柴胡汤发展出来的逍遥散（见148页）等处方，会有不错的效果。



小柴胡汤

小柴胡汤里有人参、甘草，加枳实、大黄就是大柴胡汤，一个作用在虚证，一个作用在实证。小柴胡汤再变化，有柴胡加芒硝汤、柴胡桂枝甘姜汤、柴胡龙骨牡蛎汤等；也可以变化成四逆散、变成黄芩汤；后代常用的逍遥散、龙胆泻肝汤也都是从小柴胡汤变化而来。

腋下淋巴组织

这是人体的第二道防线。感冒病毒如果从颈部继续向下发展，便会侵犯腋窝淋巴结，中医临床上称为“腋疝风”。高雄有位钟先生，因伤风感冒导致腋窝下长了个蛋黄大小的淋巴结，到医院诊疗后，医师建议割除；之后，每次感冒瘤就再发，长到像乒乓球大小，再割又复发得更大。如此动了好几次手术，最后整只手臂切得体无完肤，我看着都很同情，但也回天乏术。

鼠蹊部淋巴组织

鼠蹊部淋巴组织位于大腿内侧生殖器两旁，是人体的第三道防线。当伤风感冒、过度疲劳或走太多路时，就会出现硬块，并且红肿热痛。由于和疝气的症状相像，常被混为一谈，实际上两者大不相同。

依我的经验，凡是感冒引起的淋巴结肿大，除了用小柴胡汤之外，可以加天花粉、浙贝母、青皮、夏枯草等散结的药。



除了三大防线之外,在人体胸腔也有很多淋巴组织。淋巴的作用是负责将血液输送到身体各组织器官及末梢,一旦感冒发热,腺体肿大,会造成淋巴组织液回流障碍,出现胸闷、甚至灼热现象。这时候中医用金银花、连翘等药物,有相当的抗病毒效果。如果胸胁苦闷,有压迫感及缺氧现象,大都与心肺有关,因为心脏负责输送血液,肺脏负责气体交换,有时伤风感冒过久不愈,影响到胸腔淋巴系统,病人若是原先即有心脏较弱的现象,心脏病出现的几率也会增加。我建议心脏病患者在伤风感冒时,考虑用生脉饮、四逆汤、炙甘草汤(见112页)等,可以一兼二顾。当然,高血压、尿毒症等病患者,对付感冒也要有相对考虑。



由于现在科技进步,经过浓缩萃取药材中的有效成分,制成粉剂或细小颗粒状的科学中药,药效不亚于传统药剂,简、便、廉、效当然好用。

- **生脉饮:**以人参、麦门冬、五味子一起煮饮,或冲泡来喝。
- **四逆汤:**包括炙甘草、干姜及附子。
- **炙甘草汤:**其中包括桂枝、炙甘草、人参、麦门冬、火麻仁、地黄、阿胶、大枣、生姜、清酒。

扁桃体炎

扁桃体炎和支气管炎,都是感冒时常见的上呼吸道症状。扁桃体位于咽喉两侧,形状像蚕豆,功能像门神,是阻挡体外病毒入侵的第一关。扁桃体炎大多由腺病毒引起,一般人的咽部及扁桃体中,本来就有或多或少的病原体,身体功能正常时不会发作,然而一旦免疫力下降,尤其气温变化较大时,体内的病原体即大量繁殖,体外的病毒又乘虚而

入,负责把关的扁桃体就会起来对抗,人体于是出现扁桃体肿大或鼻黏膜、气管受伤,通常还会发高热;严重肿胀时,会导致吞咽困难,影响进食,如果影响到肠黏膜,还可能拉肚子。

喉痛声哑自疗方

扁桃体是身体免疫系统的第一关,除非非常不适,时常化脓、发热,否则不要轻意切除。其实,此症在自疗方面并不困难。如果因为感冒或发音方式不正确,导致喉痛声哑,可以用冰糖调蛋白,以热开水冲泡饮用;或以枇杷、川贝、沙参或百合固金汤治疗。

虽然喝胖大海加罗汉果对改善声哑也有效果,但是女性如果饮用过多,可能会增加白带分泌量,倒不如口含甘草饮片,不但可以修补嘴中的溃烂,还能保护口腔黏膜;含黄连片或黄连粉也很好,只是有人嫌苦。我认为黄连药性苦寒,如果用量不当反而会有大热,也就是"多服黄连反从燥化",所以自己治疗时最好不要轻易尝试,我主张还是口含甘草饮片,效果好又没有不良反应。

百合固金汤在《医方集解》里列为补养之剂,主治肺伤咽痛,喘嗽痰血,特别是对痰中带血的病症,效果尤佳。因为肺金受伤,则肾水之源绝;肾脉挟咽,虚火上炎则咽痛;火上熏肺,故喘嗽;而痰是因为火生,血乃因火逼,都是"火"过大引起的。



百合固金汤

组成药味有生地黄、熟地黄、麦冬、百合、芍药、当归、贝母、生甘草、元参、桔梗。都是润燥滋阴的药,但是也具补养效果。除了对扁桃体有效,对因接受化学治疗、放射线治疗之后导致的毛发脱落、身体干黑、咽喉如火烧等情况也适用,不但有补水作用,又可以修补黏膜组织。

喉咙发炎

人们常以"咽喉"形容喉咙,如有不适也以"喉咙痛"概括,其实"咽"和"喉"是不同的,咽指食管,喉为呼吸道,而伤风感冒引起的喉头发炎,包括食管、呼吸道、甚至会厌都会肿大,一肿大咽喉就会堵住,连流质食物都不容易进入,相当难受,严重时还会有生命危险。

事实上,咽炎和喉炎有些不同。慢性咽炎多为急性咽炎反复发作而得,症状包括各种咽部不适,如发痒、灼热、微痛、有异物感等,痰液黏稠而且常引起咳嗽,各种鼻病、慢性病或环境刺激也可能导致慢性咽炎;慢性喉炎的症状主要为声音沙哑、难听、甚至失音,诱因与咽炎相似;嗓子使用不当或发声方式不对,也容易出问题,所以以靠声音吃饭的老师、演讲者、播音员等,更是要多注意。



咽喉炎的自疗宜忌

事实上,在咽喉炎初起的时候,用些甘草片或黄连片或甘桔汤(见13页)路含在口中就可以改善。要避免使用含精油成分的薄荷或冰片等口含片制剂,它们会使口腔或喉头黏膜层的水分蒸发,更加干燥。

针对呼吸道的发炎症状，最常用的处方就是甘桔汤，很符合简、便、廉、效原则，因为只有甘草、桔梗两味药。经曰：甘桔汤“治少阴咽痛、喉痹、肺痈吐脓，干咳无痰，火郁在肺；亦治心脏发咳，咳则心痛，喉中介介如梗状。”临床上，许多呼吸系统的治疗方剂，都是以甘桔汤加减而成。



甘 桔 汤

甘桔汤中的甘草有消炎、修补作用，桔梗性味苦、辛，性平，有化痰止咳、利咽开音、宣畅肺气、排脓消痈的功能。用于外感痰多咳嗽、咳痰不爽、风热咳嗽、痰多胸闷、咽喉肿痛、声音嘶哑、气滞胸闷、小便不利、大便秘结、肺痈、胸痛、咳吐黄痰、脓血等。还用于泄泻、痢疾、大便失调。平常保养或症状轻微时很实用。

预防为最上策



感冒时多喝水、多休息，是恢复健康的不二法门。平时最好摄取大量水分，不可常熬夜，此外，注意个人卫生，感冒流行旺季避免出人公共场合等，都是预防感冒的积极做法。

勤洗手

人类靠双手接触各类物品，因此沾染病菌的机会相对提高，如果以带着病菌的手揉眼睛、接触口鼻，无异于为感冒病毒大开方便之门，制造人侵机会。所以随时随地常洗手，就是最佳基本预防之道。

多漱口

呼吸道也是病毒人侵的途径，要有效预防，外出回来就



漱口是很重要的。漱口可是要讲究技巧的,不仅要让水在口腔中冲刷,更要漱到喉咙中。方法是含一口水,漱漱口,再仰头,尽量漱到喉咙中,才可以将部分细菌冲出。平常时间以开水漱口即可;如果是在感冒流行期间,或进出医院等较易被感染的场合,在开水加半茶匙盐巴,以盐开水漱口更理想。如果再外停留时间较久,不方便漱口,随身携带盐橄榄、盐话梅、无花果等咸干果,口干舌燥时含一颗,也有杀菌效果,回家后再赶快用盐水漱口并喝点热茶,就行了。

经常运动

早就有许多医学报导指出,适量的运动有助于改善感冒症状。最好平时就建立运动的习惯,可以增强免疫力;就算感冒了,也不要中断平时规律的运动,可以减缓速度,其实更有助于痊愈。

不过,很多人不注意保养,运动后反而容易感冒。以中



医的立场看来,激烈运动之后,身体为了排汗,毛细孔舒张,全身放松,风邪很容易乘虚而人,如果没有及时擦干汗水,就可能受凉。



同时,激烈运动后不宜用冷水冲洗身体,也要避免立刻灌饮大量冰水或其他冰品,否则很容易伤害呼吸系统,甚至引起运动伤害。

我的患者中,曾有一位高二学生,放学后和同学在操场比赛足球,踢得满身大汗后就一票人到冰店喝冰水吃冰,还用冷水冲凉,由于剧烈运动后血管、神经都成扩张状态,尚未平复就遭受大量冷水刺激,影响神经系统,忽然一只脚就不能动,另一脚也没力气。送医院观察三天,情况没改善,家长着急了,转到另一家大医院。又住了三星期,经过各项检验、治疗还是没起色。这位学生的父亲与我是旧识,找我姑且一试。我判断这是因为运动后冷水突然刺激造成神经伤害所致,于是开了桂枝附子汤(组成为桂枝、白芍、炙甘

草、生姜、大枣加熟附子一枚），因为附子可以祛除寒邪并且可以刺激运动神经，与桂枝汤（见6页）内的白芍搭配，“大热有毒”的药性不但被中和、化解掉，还可以止痛。患者才服用三包，就恢复走路了。

2 发热

•小方治病

☞ 葱豉汤治感冒

•保养提示

☞ 自行缓解发热的方法

•医生借鉴

☞ 眼分五轮

发热的原因很多,感冒是最常见的。为什么会发热?人体要维持体温的恒定,我们从妈妈的肚子里面出来,到生命结束,身体温度都维持在36.5℃、36.8℃,顶多到37℃。要维持体温恒定,就要不断燃烧本身的能源。大脑里面有一个温度调节的中枢,每一分每一秒都在工作,以维持体温恒定,所以一旦有外感诱因,导致散热与产热不协调,体温就升高。

除了感冒病毒以外,疾病感染也会造成发热,人体里各部位出现发炎现象,比如扁桃体发炎、中耳炎、鼻窦炎等,也会引起发热。有的人受到惊吓,也会发热,尤其是在幼儿,我们处理过好几例小baby莫名的发热现象,查不出任何原因的,只好归纳在不明原因热里面。肺结核、风湿性关节炎也都会发热,但是肺结核的发热,一定在每天下午三四点钟开始,差不多3~5点、5~7点;风湿、类风湿的发热,有时会整天,有些人会有时间性、阶段性的发热。

不明原因的发热

不明原因的发热,我看过几例,有三年时间每天在发热的病患,他在医院看过病毒科、看过传染病科都查不出原因。还有一个姓连的女士,在医院整整烧了一年九个月,查不出任何原因。

还有两个医学系医科毕业的医师,一个是小儿科吴姓医师,在新竹胜利路开一家小儿科诊所,大概四个月的时间一直发热,从新竹当时的省立医院转院再转院,连自己的母校也找不出原因。他的侄子是我的同事,要求我到医院去看看他,我一去就问他两个问题:第一,有没有疟疾?疟疾也会发热,发热时会往来寒热,早上发热就不畏寒、下午畏寒就不会发热,发热与畏寒是截然分明的。第二,我问他有没有罹患过肺结核?他很清楚回答说都没有,然后我就开

药，大概吃了两天热就退了，到现在已经最少超过十年以上没有再发作。

2000年，吴医师的同班同学詹医师，在中坜开一家妇产科医院，同样是发热快一年，在医院查不出任何原因。吴医师请我无论如何要帮忙。詹医师每次发热的时候，眼皮和嘴唇就会肿起来，这是一个很特殊的病例，我断定问题症结是出在肠胃消化系统，因为人的上下眼皮和上下嘴唇都是由脾胃掌管。



中医大略把眼睛分五轮：瞳孔属肾叫做水轮，黑眼球属肝叫做风轮，白眼球属肺叫做气轮，内外眼角的眦——也就是内外眦角——属心叫做血轮，最后上下眼皮的肌肉组织属脾叫做肉轮。治疗眼睛除了按照这样的五轮，还要依照八卦方位的八廓，八廓就是按照八卦方位：乾、坤、离、坎、震、巽、艮、兑。

既然上下眼皮和上下嘴唇都是脾胃管的，既然每次发热眼皮和嘴唇都会肿起来，或许做医学检验查不出肠胃有什么异样，但功能一定是出了状况。所以我就开了一些作用在他的肠胃系统消化上的药，吃了以后热就退了，第二个星期就由家里人陪同来我这里看门诊。

缓解发热

发热真的有很多原因，还是不要自行处理。自行缓解发热，简单说，你可以通过很多的方法，一般我们通过两个方法，一个是化学方法，一个是物理方法。跑步让身体出汗就是物理的方法，泡浴缸把水温超过你的体温、蒸桑拿也是物理方法，针灸也是属于物理的方法。



化学的方法当然就是吃药，因为会引起体内的水分、血液产生化学变化，包括喝白开水、吃热汤面、加胡椒粉等，都属于化学的方法。所以有的人外面淋了雨回来，赶紧喝一

碗姜汤，因为姜有增加热能的作用，可以帮助你驱除风邪、寒邪。

退热

要不要退热？可以啊，喝热开水，喝盐开水，吃豆豉和葱，我常常介绍这个方。我曾经在信义路的佛教机构上课，有位洪老太太，有一天她孙子感冒，她拿豆豉和葱给孙子吃，一吃他的鼻塞、流鼻涕、头重重的症状全都好了。



葱 豉 汤

豆豉和葱都是高营养的东西。葱为百合科植物，切开的时候会有流眼泪反应，因为里面有精油成分，会刺激鼻腔黏膜和泪囊，鼻子眼睛一受到刺激，眼泪鼻涕就不流了。豆豉是黑豆发酵的，含植物性蛋白质、脂肪、碳水化物和纤维质，营养成分非常高，两样一起煮，一方面有精油让你发散，一方面补充营养以增加抵抗力。

洪老太太给孙子吃豆豉和葱治好感冒，隔了四天小孙子的喉咙痛，儿子、媳妇就怪老妈，叫你不要乱搞你不听，结果你看喉咙痛起来了。老太太很笃定，就把孙子叫来，问他，你这几天是不是吃了很多龙眼，小孙子猛点头，她把儿子、媳妇叫来，你问问自己的儿子，他喉咙痛是吃葱豉汤来的，还是吃龙眼来的。儿子、媳妇这下没话说了。

3 咳嗽

- 小方治病

  ☞ 二陈汤治痰

- 保养提示

  ☞ 尽量不要吃冰冷的东西

- 医生借鉴

  ☞ 咳嗽从肠胃调整

口腔里有咽喉,一个主呼吸道,一个主消化道。胃浊脾湿是咳嗽的大本营,这是《内经》讲的,所以老祖宗在两千年前就知道,治疗咳嗽,八成以上都是从肠胃调整,直接从呼吸管道治疗的,大概只占两成左右。



美国有家大学的医学中心,曾经得出一个研究结论:治疗咳嗽百分之八十都是从肠胃系统着手,只有吸烟者才直接从呼吸系统调整。我一看这报道就会心一笑,中国老祖宗在两千年前早就已经发现"胃浊脾湿"是咳嗽之源,老祖宗的智慧还真不是盖的。

感冒引起的咳嗽

咳嗽的原因,第一是感冒,外表最容易显现的就是痰饮。一感冒,气管黏膜分泌黄黄稠稠黏黏的就叫做痰,稀稀白白泡沫状的就叫做饮。痰是阳证,饮是阴证。痰要用比较凉性的药物,饮就一定要用比较温性的药物。但有些时候症状介乎二者之间。所以有时候你问小朋友:"你的痰是黄的,还是白的呢?"他回答又黄又白,不理解的人,以为小朋友在捣蛋,其实是真的。

当人休息或晚上睡觉时,一切生理功能呈现半静止状态,等到早上一起来,就会发现这个痰是黄的,因为人有体温,约36.5℃、37℃,那不是就像在锅里面煎饼一样,会蒸发水分,所以痰就变黄黄的,鼻涕也变黄黄稠稠的。起床洗脸刷牙然后吃早餐,难免都会有一些盐巴或咸味,"咸能软坚",经过稀饭或豆浆或牛奶稀释,又经过咸味软坚,痰稀释后,不是就转变换成白白的、稀稀的吗?所以小朋友说又黄又白,是真的。

感染引起的咳嗽

过敏也会咳嗽。环境中很多因素让人过敏:空气污染、抽烟或二手烟等。空气污染使有些人气管变很差;工厂排放废气,当然也容易引起附近居民产生肺部病变;抽烟的人更不用讲,一百个里面有一百零一个,到晚年都会肺气肿,肺气肿当然也会引起咳嗽,而且是非常严重的咳嗽。

还有很多职业病,以前有石棉瓦工厂,这几年几乎看不到了,因为那种东西已经证实会引起肺癌,肺癌也会咳嗽啰。在矿坑工作的矿工几乎都会罹患尘肺症,又叫做矽肺症(肺尘埃沉着症),矽肺症的人最后不仅仅是咳嗽,更严重的话,因为阻塞到肺叶,就影响到呼吸,另一方面影响到空气过滤,最后当然不是光咳嗽,更严重的话会有皮肤病变。

另外有人会得肺结核症,肺结核症患者有一个特点,就是体型都很瘦,一定会咳嗽,严重的话会咳出血,因为剧烈咳的结果,咽喉部气管、支气管等受到剧烈震动,导致微血管破裂,会咳血,还会发热,发热的时间几乎都在下午 3 ~5 点,而且脸部颧骨区域红润,像是气色很好,事实上是一种假象,因为体内水分不够,一般叫做肾水不足,然后虚火上升;本来金生水,结果金不能生水,水不能涵养,就出现肺结核。肺结核也会咳得很厉害。

形寒饮冷则伤肺

"形寒饮冷则伤肺",是《内经》的一句名言。形就是我们的身体,形受到寒冷刺激,譬如说喝冰冷的东西,或者衣服穿少了就会伤肺。所以随时要注意自己的身体,如果气温变化大,很多呼吸器官或气管功能差的人,就没有办法适



应气温的剧烈变化。因为肺主皮毛，皮肤的毛细孔也算是广义的呼吸系统，气温一变化，身体保护功能调适不过来，伤了肺气，就会咳嗽。



尽量不要吃冰冷的东西

正因为形寒饮冷则伤肺，所以我一直建议，尽量不要吃冰冷的东西，最起码喝常温的饮料，其实最好就是喝热开水、温开水。

形寒饮冷则伤肺，肺指的不是解剖上有形的肺，而应该是广义的呼吸系统，所以喝冷的，就会影响到呼吸系统功能的运作。

有些人剧烈运动会咳喘，情绪紧张也会咳喘。有一种叫做神经性、痉挛性的咳喘，中医就要让患者放松，最简单的药像是甘草汤、半夏厚朴汤，效果都特别好。



因为形寒饮冷则伤肺，就需要用一些比较温性的药，治疗痰饮用的温药，我最常用到就是苓桂术甘汤(见 38 页)。前面提及，如果痰黄黄稠稠的，用麻杏甘石汤(见 92 页)，如果是白白稀稀泡沫状，就用小青龙汤。小青龙汤这个方，感冒所引起的咳嗽也可以用，如果是单纯感冒引起的，譬如说二陈汤(见 24 页)、参苏饮等都是后代常用的方剂，因为里面其实就有二陈汤，这样子来把痰化掉。我讲的参苏饮、二陈汤、苓桂术甘汤，全都是胃肠药。

我曾看过一个自来水事业处的喻小姐，整整咳了十年，每个星期看医师，一年五十二周，十年的话就五百二十周，假定每次看医师只花半小时好了，总共也有二百六十个小时，单是看病的时间大概就花了两百六十个小时。但是她第一次来我这边，只等了六个钟头，结果吃一次就好了，她讲了一句话："好有价值！"

以前有一个演员牟〇宗，咳嗽大概咳了最少有三年，他家楼下住了一个西医医师，就开药给他吃，服药也没有用，已经准备开激素。牟先生一听吓呆了，后来有人带他来我这边，看了大概两三次，咳嗽就好了。

痰中见真章



有痰没痰可关乎治疗咳嗽的原则。事实上要分湿痰与燥痰来看。声音呼噜呼噜的叫做湿痰，二陈汤就很合适；咳了老半天，咳不出来叫做燥痰、干咳，一定要用润燥的药，让气管的黏膜润滑，痰可以化掉或滑动出来，让你咳掉、吐掉，因为有痰在气管，就造成气管局部的痉挛，气就会上逆。另外因为痰阻碍气体交换，所以必须用力咳出来，一用力气管就会扩张，使管道通畅，才能正常呼吸，否则的话就会胸闷。所以治疗咳嗽一定要问痰的颜色，以及胸口会不会有压迫感，因为湿痰和燥痰用药的方法、方向是完全不一样的。燥，就要想办法用滋润的药；湿，就反而要用利湿的药。因为体内水分太多，把水分清除掉，就不会气上逆；气不上逆，自然就不会咳嗽。

二　陈　汤

二陈汤的组成为半夏、陈皮、茯苓、甘草，加姜煎。取名二陈是因为其中半夏、陈皮贵在“陈久”。陈皮有精油成分；半夏本身有刺激性，久放之后则没有燥热之烈，刺激性就减少了，就和酒愈陈愈香的道理一样；加姜则可制半夏之毒。

《医方集解》曰：“治痰通用二陈，风痰加南星、白附、皂角、竹沥；寒痰加半夏、姜汁；火痰加石膏、青黛；湿痰加苍术、白术；燥痰加栝楼、杏仁；食痰



加山楂、麦芽、神曲；老痰加枳实、海石、芒硝；气痰加香附、枳壳；胁痰在皮里膜外加白芥子；四肢痰加竹沥。"这个方属于足太阴阳明药，半夏辛温体滑性燥，行水利痰为君，痰因气滞，气顺则痰降，故以橘红利气。痰由湿生，湿去则痰消，所以以茯苓渗湿为臣，中不合则痰涎聚，又以甘草中和，痰饮消气就顺，气顺人当然就健康了。

除了二陈汤之外，用二陈汤加减的其他方也有不同效果。二陈汤加人参、白术就是"六君子汤"，可治气虚有痰的症状；去掉茯苓、甘草就叫做"陈皮半夏汤"，再加桔梗，名"桔梗半夏汤"；二陈汤去掉陈皮、甘草，叫做"半夏茯苓汤"；再加生姜，名"小半夏加茯苓汤"，可治水气呕吐；二陈汤加黄芩，可治热痰；加黄连、栀子、生姜，治膈上热痰，去掉生姜则治嘈杂（胃不舒服感）；二陈汤加砂仁、枳壳，名"砂枳二陈汤"，行痰利气；加胆星、枳实，名"导痰汤"，治顽痰胶固；二陈汤加通窍药物菖蒲，治疗惊悸健忘、怔忡不寐；导痰汤加木香、香附，叫做"顺气导痰汤"，治疗痰结胸满，喘咳上气；二陈汤加枳实、栝蒌、莱菔子、山楂、神曲，治疗积痰咳嗽发热；加苍术、枳壳、片姜黄，叫做"加味二陈汤"，治痰攻眼肿，还有酒客的手臂重感及痛麻。

二陈汤去掉甘草、加干姜姜汁糊成丸，就叫做"温中化痰丸"，治胸膈寒痰不快；如果单用陈皮、生姜，叫做"橘皮汤"，治干呕及手脚僵硬；单用半夏、姜汁，为"生姜半夏汤"，治疗似喘不喘、似呕不呕的感觉；如果把二陈汤以半夏醋煮，去陈皮，以姜汁为丸，就是"消暑丸"。

由此可知，二陈汤的变化之多不胜枚举，也足以证明中医治病是针对不同体质、不同症状而加减用药，绝对不是用一个方治百病，实在是非常科学的。

4 失眠

·小方治病

·保养提示

很多人有非常非常严重的失眠。龙潭有一个谢太太，1998年来看我的诊，那时候她已经失眠了大概三十多年，她三十三岁老公就过世，留下三个女儿和一个男孩。四十年前，一个三十几岁的年轻寡妇要带着四个孩子，把他们教养成人的辛酸、压力，她会失眠确实有道理。她吃到第二包药时，就说从来没那么舒服过。其实，除服药外，心理治疗也很重要，分析给她听：儿女都成人长大，每个都三十几岁了，而且都有很好的工作与归属，还有什么好挂心的？三十多年的失眠，吃两包柴胡桂枝汤、甘麦大枣汤就好了。

有一天，某个医学中心当时的主任钟〇大夫，打了一通电话给我，因为他每个星期三下午休诊，做学术研讨和进修活动，问我星期三下午能不能过去，因为有一个很棘手的病患希望我会诊。这个病患是从沙特阿拉伯来的，在沙国是非常有名的律师及名政论家，他整整二十年完全不能睡觉，只要眼睛一闭就想尿尿，怎样也不能睡，困扰了二十年。

会诊的时候我就告诉他，可能与肝经有关系，因为肝经环绕阴器，所以想尿尿时生殖器就会勃起；肝又开窍在眼睛，所以一闭眼就想尿可能与肝经有关。因为钟大夫翻译得可能不太周延，导致这位名律师很紧张，直说在沙国已经做过所有检查，肝绝对没有问题，但我指的是肝经。

留在台湾那几夜他不敢吃我的药，他说他一定要带回去沙国，在他的家庭医师监控之下服这个药。他回国吃了以后，就能睡了。后来沙国有位王子，因为和名律师的症状有点类似，希望我也给他开方子，那位王子吃过也好了。



严重失眠者很多，有的甚至失眠几十年，我很不赞同吃安眠药，因为愈吃愈会产生抗药性，食疗方式可能会比较好，像一些安神的柏子仁、酸枣仁、百合等。百合熬稀饭很好吃，百合本身就有安神作用；龙眼肉也有，但一定要寒性体质的人才适用，因为龙眼本身属于燥热性水果。龙眼和荔枝在植物分类都是属于无患子科，很多人吃龙眼、荔枝会

流鼻血，就因为它们比较燥热。

酸枣仁、柏子仁、百合，包括远志在内，都比较安神，安定神经以后就比较不会胡思乱想；不会胡思乱想，就会睡得比较好。



竹　茹

竹子的中心叫竹茹，单一味竹茹可以治失眠。之所以会失眠、会引起睡眠障碍，就是心不清。竹子是最清的，夏天的竹笋汤，大家趋之若鹜，桂竹笋也很好吃，新鲜的炖汤就很好吃。要减肥美容，竹笋是最好的，可以做一桌笋子餐，没有脂肪，没有蛋白质，只有纤维质、碳水化物，保证不长肉。竹子最清，心清就无挂碍，心无挂碍就无由恐怖，无由恐怖就不会颠倒梦想，就可以睡得很好。所以，单一味竹茹就可以治疗失眠症。

5 青春痘

青春痘是皮肤病的一种,也叫做痤疮、条仔、痘痘或者面疱,与异位性皮肤炎、脂溢性皮炎、干癣、痘疹、麻疹等都是属于皮肤病。

皮肤病的原因通常分外在因素与内在因素。外在因素可能因为感冒,有人一感冒,就会长一些东西;另外与饮食有绝对关系,有很多东西是非常容易过敏的东西,其中最会让人过敏的就是竹笋和芒果。至于龙眼、荔枝、烧饼、烤面包、饼干、炸鸡块、炸薯条等食物,因为性属燥热,容易改变人的血液状态,显现在身体的就出现斑、疹等,块状的就是斑,点状的为疹;面疱、条仔、痤疮、痘痘又都是另外一个形态。

睡得好痘就少

睡眠作息很重要,愈晚睡的人愈会发青春痘。所以诊疗青春痘,要针对不同的饮食、睡眠、作息、排泄等习惯用药。基础方就用仙方活命饮,再加加味逍遥散(见148页)。



仙方活命饮

仙方活命饮又叫真人活命饮,因为这个方有很多解毒的药,像金银花是解毒的、穿山甲是治溃坚的药;这个方将来有一天可能会禁止使用,因为穿山甲是保护动物。另外有一些药像天花粉、皂角刺、浙贝母,都是散结的药。结节就是硬块,有溃坚的穿山甲,有解毒的金银花,有散结的天花粉、皂角刺、浙贝母,另外有促进血液循环的当归、促进气化功能的陈皮、达到止痛效果的乳香没药,面面俱到。用基础方再加加味逍遥散,加味逍遥散本身就有增强肝脏功能的作用,强化肝脏的解毒功能,很多饮食不当的问题就可以迎刃而解。

宋朝有一个很有名的小儿科医师叫钱乙，又叫仲阳，他写了《小儿药证直诀》一书，是很实用的一本小儿专书，里面创制了一个方叫做泻白散，白就是肺的意思，因为五色青、赤、黄、白、黑，白入肺。中药处方讲究的是君臣佐使，泻白散里面的君药就是桑白皮。蚕宝宝吃的桑叶，树根挖出来处理过以后就叫做桑根白皮，简称桑白皮或叫桑皮。桑白皮很有意思，因为肺主皮毛，有关皮毛的毛病，加了桑白皮以后，效果反应就很灵光。像有些掉头发患者，我加了桑白皮，临门一脚也就灵光；鼻子不闻香臭，我们最后用苓桂术甘汤（见38页）做基础加了桑白皮，临门一脚，鼻子就闻到香臭了，非常有意思。



睡眠不好，可能要加一点帮助睡眠的药，比如说百合地黄汤、柏子仁、远志这些药就行。多梦纷纭，老在睡觉时"免费看电影"，我可能用温胆汤加一点安神药物，让他睡眠好。睡眠好当然青春痘就会减少。

排便通畅不长痘



饮食习惯不同，个人的排泄习惯也很重要，愈是便秘的人愈会发青春痘。若是因为排便不顺畅导致青春痘，就用一些通便剂帮助排便，润肠帮助肠子正常蠕动。大便是废物，不能从肛门排出，就可能要找其他管道，人体有管道的地方一共九个：尿尿的管道叫前阴，大便的管道叫后阴，然后鼻子两个孔、眼睛两个孔、口腔一个孔加上两只耳朵。上面有七窍，下面有两窍，一有管道堵塞，就要找其他孔道代谢。既然后阴不通，当然就往上发展，到了大脑。若影响记忆中枢、意识中枢，你就会发现记忆力减退了；如果影响直接出现在皮下，就发痘痘。



最简单的是用柏子仁，一方面有安神作用帮助睡眠，而且老祖宗观察发现，凡仁皆润，只要种仁都有润滑作用，所以

花生、油菜花子、葵花子都有润滑作用,芝麻也是一样。肠管润滑,排泄就会改善,痘痘也会随之消退。

治疗皮肤病首先会考虑连翘,它是一种非常好的消炎药,在植物分类属于木犀科,本身也是非常好的解毒剂,等于西药的抗生素。感冒时常会考虑用银花、连翘等药。有一典型代表方叫银翘散。



银 翘 散

银翘散是治疗急性热性传染病的一个处方,银花解毒,连翘也解热消炎,由于现代人饮食习惯喜吃冰冷,体内容易生湿热,往往就有头部重重的感觉等,这时我会考虑加一点薏仁,因为薏仁利湿,薏仁属禾本科植物,性比较寒,就有缓解热象作用。脸部会长痘痘,表示一定有热象,会红肿热痛的话,就更明确,银花、连翘、薏仁都有缓解热象的作用。

另外,我喜欢用紫菀。紫菀是入肺的药,肺和大肠为互相表里。中医理论里,大肠和肺是一个组合,心和小肠是一个组合,肝和胆是一个组合,脾和胃是一个组合,肾和膀胱是一个组合。心和小肠与肺和大肠这两个,是大家比较不能理解的。心和肺都是在上,小肠和大肠都是在下,为什么它们会是一个单位呢?因为人体上下之间有一个区隔,都在一起的话还得了,肺和大肠在一起的话,污大便臭死了肺,熏得你受不了,所以一定要区隔。



因为肺和大肠是一个组合,所以很多排便不顺畅的人,我常常用入肺的药,居然就很灵光。紫菀、款冬花等都是入肺的药,可以作用在大肠,就能帮助排便。

元 参

元参或称玄参,和地黄同为玄参科植物,一方面可以缓解热象,一方面有补充水分的作用。然后再加一点桑白皮。桑皮是入肺的,中医的理论肝主筋、心主血脉、脾主肌肉、肺主皮毛、肾主骨头,所以骨头的毛病就一定要用补肾的药,皮肤毛细孔的毛病就要用入肺的药,肌肉组织不长肉或太胖、太瘦一定要从消化系统调节,血液循环有障碍就从入心的药处理,筋骨的毛病就用补肝血的药物去考虑。肝心脾肺肾各有所管。

更严重一点的,我就用增液汤,有三味药:元参(见33页)、地黄和麦门冬(简称麦冬)。前两味药含有很丰富的铁,铁是血液最重要的原料。麦冬是百合科植物。三味药都含有丰富的糖类,也含有非常丰富的水分,可以润滑肠管。用增液汤就与输液输生理盐水、葡萄糖的作用机制一模一样,中医通过口服、西医通过静脉注射,只是输入管道不同而已。如果还是不行,可能就要用大黄剂。大黄剂可以促进肠管蠕动,胃肠蠕动会把体腔里面的水分收集积在肠管,肠管积满水分,不拉也不行。

逆经冒青春痘就要调经

面疱、痤疮都表现在脸部,有的人胸部也有,背部也有,甚至连后脑颈椎也会长;但是不管怎么样,病在上其实都取之下,上病要下治,大肠通,青春痘、面疱、痘痘就消失。

我最常考虑使用的是承气汤(见135页),承气汤分为大承气、小承气、调胃承气,女性周期如果不顺也会发痘痘,就要用桃核承气汤。桃核承气汤是建立在调胃承气汤上,因为有调经作用,有些经闭的女孩子,痘痘长得很多,甚至

有些女孩子有逆经症，也就是本来月经周期应该是往下发展，却变成往上发展。第一个出现的症状就是头痛，第二个流鼻血，临床上到现在我还没有看过吐血的，最常见到的就是肚子会胀，情绪不稳定。所以女生"好朋友"来，假定"呆头鹅"男生不了解就会很惨。



逆经的结果有的流鼻血、有的头痛，有人周期来痘痘就冒得更厉害，所以这一类我就用调经的药来治，桃核承气汤、温经汤、加味逍遥散、当归芍药散、桂枝茯苓丸都有调经作用，当然，丹参、香附、泽兰都可以调整月经周期。

饮食、生活要注意

现代人的青春痘问题，大多是因为饮食及熬夜所致。



饮食、生活调适，控制青春痘

饮食方面要靠自己调适，明明知道吃竹笋、芒果会发疹，为什么要自找麻烦？自己要控制口腹之欲。竹笋很好吃，尤其夏天的凉笋，炖汤、炒、红烧竹笋没有人不喜欢，可是你吃了就发。老祖宗有个观念，土壤那么硬，竹笋都可以冒出来，脸皮那么薄，当然也就会冒痘痘。

现在很多小朋友喜欢吃炸牛排、炸猪排等燥热的东西，不节制当然容易会长痘痘。

饮食方面要自己控制，作息也要调整，超过十一点就是晚睡。十一点是肝胆经的时间：十一点到一点是胆经、一点到三点是肝经。睡觉的时候血液通过门脉、静脉回到肝脏，不睡觉、错过睡眠的时机，当然就会影响到血液，同时又影响到造血功能，身体作用就会受到影响。总之，作息、饮食的部分要靠自己。

有一位住在永和豫溪街的女孩子,大概发了二十年的面疱、痤疮,我只能用“体无完肤”四个字来形容,结果吃了我的药,两三周以后就好了七、八成。这女孩子就诊时,第一句话就对我讲大恩不言谢,第二句话当然就说整个脸部的皮肤改善了,还她英“雌”本色、天生丽质,听得我真是啼笑皆非。

我还有很多病患是因为现代人愈来愈晚睡,上网、泡吧,可能一边吃一边熬夜,吃的都是烘焙烤炸、高热量的东西,不长痘痘才奇怪。所以夜猫族罹患面疱、痤疮的几率比较大。

6 晕眩

•小方治病

☞ 苓桂术甘汤——五官科疾病的万金油

•医生借鉴

☞ 降压的方药

☞ 安定情绪的方药

☞ 晕眩分型用方

☞ 梅尼埃病的灵丹妙药

☞ 便秘眩晕有妙方

现代人常见的晕眩,可能与主导平衡作用的小脑有关,也可能是眼压过高所致。小脑不平衡会晕、内耳前庭不平衡会晕、贫血会晕、血压高也会晕。老人家走路不敢抬头,因为走路的时候两旁的景物向后移动就会晕,所以只好低头,这现象另一方面可能是骨质疏松,年纪一大骨头都老化了。

两千年前,张仲景先生在《金匮要略》里就提到一个症状叫"趺蹶病",症状是"但能前,不能却",就是只能往前走,煞车系统有问题,叫他停不能停的,始终会感觉重心不稳,整个人向前倾,像要倒下去似的。

不同病因,不同方剂

血压高当然就要降压,防风通圣,大柴胡、钩藤散都有效。真武汤可以养护心脏功能,因为心脏要负责把血液打到大脑,如果心脏比较弱,送到大脑的血液变得比较少,就会形成缺氧现象,这样的晕眩,真武汤就很有效。





真 武 汤

真武汤是张仲景所创的方,用来散寒利水,但是用途极广。组成为附子、白术、茯苓、白芍、生姜。其中茯苓、白术有利水作用;白芍、附子为极佳的止痛剂;白芍还有松弛平滑肌的作用。在临床上,真武汤还可以治疗小脑不平衡的病,像中风或车祸的后遗症如脑震荡、脑瘀血、脑血管病变等,都会出现不平衡现象,真武汤都可发挥作用,包括脑积水,服用都会有所改善。

因高、低血压所产生的晕眩,真武汤也能发挥作用。因为方中的附子有兴奋强心作用,可使血压



升高;但是对于肾性高血压又有降压作用。仲景先生所创方剂,都具有双向作用,在太过与不及之间进行调节,以达到平衡,可见其伟大之处。

一位凤山陆军官校退休的教授,看到报纸介绍真武汤可治疗平衡感差的问题,他太太有这方面症状,西医看了很多都看不好,他照报上说的买来附子、茯苓、白术、白芍还有生姜,因为不知道分量,干脆全部都二钱、生姜切两片,没想到只吃三帖,那种晕眩的感觉就改善了很多。

不过我最怕的是自己看了媒体报道就到药店照方配药的读者,剂量又拿捏不准,很容易出事。例如附子,如果一下子吃到"两"的份量可就不得了,因为它有毒,很恐怖。



另外,有人情绪歇斯底里,也会出现晕眩的现象,甚至还会昏迷,这时就要用甘麦大枣汤、柴胡龙骨牡蛎汤这一类药,安定情绪。



其实,晕眩的分型很多。肝肾阴虚的话,可以用杞菊地黄;神经性的,可以用钩藤散;小脑不平衡的,用桂枝龙骨牡蛎汤;内耳前庭神经不平衡引起的,可以用苓桂术甘汤、小柴胡汤(见9页)。



苓桂术甘汤

苓桂术甘汤的疗效可适应五官科的任何疾病,不仅眩晕,眼睛、耳朵等病变也有作用,组成为茯苓、桂枝、白术、甘草四味药。其中桂枝为樟科植物,有特异芳香,含精油,有扩张血管的作用,也可以健胃、矫味、祛风;白术会把人体组织的



渗出物吸收、吞噬掉；茯苓本身和猪苓都有利水的效果，可透过我们前阴后阴，就是小便道、大便道的作用，代谢出来，整个积水部分就会消除。甘草对组织有修补作用，可以治疗咽痛、溃疡、腹痛、解毒等，主要是能缓和其他药物的毒性。

小柴胡汤主治口苦、咽干、目眩、耳聋、胸胁苦满、心烦、往来寒热，使用小柴胡汤时，大致上没有禁忌。明朝有一位陈平伯医师，据说一辈子就用小柴胡汤，变化出两千多个处方，而所谓两千多个处方就是当他在开方的时候，第一味药就开柴胡的意思，所以后世称为陈柴胡。讲好听点是意味着他用柴胡汤已达炉火纯青的地步，讲不好听点，实在是用柴胡用到走火入魔。不过这又与现在有些医师不一样，有人一方用到底，是因为根本搞不懂所谓的辨证论治，辨证清楚了，处方才下得对。

先对症再下药

诊断时，先问会不会耳鸣、会不会有堵塞的感觉？有人坐飞机，升到两万尺高空，耳朵就堵住了；像这类的就用小柴胡汤、苓桂术甘汤，一吃就会改善。内耳前庭神经不平衡会引起晕眩，现代医学称为梅尼埃病(Meniere disease)，严重时会天旋地转，无法站立，起则呕吐；用苓桂术甘汤和小柴胡汤，加远志、菖蒲、天麻、青蒿、神曲或石决明、珍珠母、灵磁石就很有效。



腹胀便秘、小便不利，也会引起眩晕，用苓桂术甘汤加大黄或车前子、怀牛膝通便利尿可以解决。因为紧张压力造成，或现代医学无法检测、确定的肝肾阴虚，也会出现眩晕，临床上会出现口苦咽干、目赤、多怒、烦躁、小便短赤、便



秘或腰酸背痛等症状，如果原因在于压力紧张，就用逍遥散（见 148 页）加钩藤、天麻等药，如果是肝肾阴虚者，就以杞菊地黄丸加天麻。

一位彭小姐和几个朋友，可能是到天母还是石牌去，已经深夜了，就走松江路回新店，因为深夜车子行人都少，速度不免快一点，上了松江路，就是一个高架桥，下高架桥时正巧是绿灯，所以速度很快，结果不幸的事发生了。大概因为车子很久没有检修，就爆胎了，速度快再加上爆胎，车子就翻跟斗，滚了不知多少滚。外伤自然不在话下：眼睛充血，肋骨断掉两根，牙齿大概也坏了两三颗。肋骨断裂，她可以用松紧绷带，牙齿断裂部分可以做牙套来保护，可是眼睛充血不能作眼套，也没有这个设备。我就建议她买一瓶 200 克苓桂术甘汤，结果没有吃完，竟然眼底充血就改善了。

7 中暑

•小方治病

☞ 生脉饮预防中暑

•保养提示

☞ 强心又保护体力的日常茶饭

•医生借鉴

☞ 夏日"鼎足三方"

风、暑、湿、燥、寒、火,正常的按照气候变化季节交替,我们称作"六气",也就是风气、暑气、湿气、燥气、寒气、火气。有一出京剧叫《六月雪》,六月下雪就叫异常的气候变化,称之为邪,风邪、暑邪、湿邪、燥邪、寒邪、火邪称为"六邪"或"六淫"。

六邪、六淫就是不正常的气候变化。风邪和寒邪常常像双胞胎一样同时出现,暑邪就不一样,暑邪一定在夏天比较多,夏天天气热,出汗很厉害,水分摄取不够就会脱水,结果会缺氧,缺氧休克,所以叫中暑。



平常预防中暑,用生脉饮(见10页)。因为暑伤气,汗多亡阳,亡心脏之阳,所以一定要用强心的药,生脉饮中,人参强心、麦冬清心、五味子收敛耗散之气。这三味药经现代药理研究分析发现,都具有强心作用,所以主治"热伤元气,气短倦怠,口渴多汗,肺虚而咳",只要排尿少,烦热口渴都适用。

生脉饮日常饮用非常好,多加一味草,也就是三钱人参、三钱麦冬、三片甘草、五粒五味子,就成生脉保元汤。



人参、黄芪、甘草就叫做保元汤,一年四季天天喝都可以,强心又保护体力。

人们一定要在外面活动,天气太热,出汗太多,已经中暑了怎么办?先把人安置在阴凉处或树阴,系领带、腰带的都要先松掉,扣子也解开,减少身体压迫感,然后用白虎人参汤,白虎汤是解暑的,人参是强心的,因为汗出多,人一定会口干舌燥,有白虎汤解热,有人参生津解渴,再配合扎人中、刺激中冲穴或是三里穴,人就会苏醒过来。

另外,夏天出汗多,水分摄取少,因此人排尿的量与次数都减少,颜色很深,我们就用六一散处理。六一散是滑石六、甘草一,有人会再多加一味朱砂,就叫做益元散,因为色赤入心,对心脏有帮助。



六 一 散

夏天出汗出得多，水分摄取不够，常常尿尿很少、颜色很黄甚至颜色深，就要用六一散。六一散是六比一的意思，滑石要用六，甘草要用一，所以叫六一散。



生脉饮、白虎人参汤、六一散我称为夏天的"三鼎足方"。还没发生先预防用生脉饮，已经中暑就用白虎人参汤，由于水分供应与流失不成比例，造成泌尿系统障碍，就用六一散或益元散。能够好好运用夏日"鼎足三方"，面对暑气就不至于太难过了。

8 关节炎·风湿痛

·小方治病

☞ 四神汤——改善风湿病体质

·保养提示

☞ 风湿病的饮食调理

☞ 多吃含胶质的食物

·医生借鉴

☞ 痛风消肿有妙招

关节炎很痛,根本摸不得的红肿热痛,虽然和遗传基因有关,但大部分也与饮食有关。也就是说,有遗传基因未必会引发,饮食一不当,就并发了。

发病需要一些诱因,一些成年人——包括小朋友也一样——吃冰冷的东西,就造成肌肉、血管、神经的收缩,影响血液方面,神经传导也跟着出问题。血液、神经传导发生问题,影响到的就是关节。关节相当于一个转运站,血液、神经传导容易在关节阻塞就会沉淀,然后发生传导与循环障碍,就会出现红肿热痛与皮肤症状。

不通则痛,通则不痛

关节炎大概可以分三大类型:一是痹证,二是历节病范围,三是风湿性关节炎。以下分述之。

痹证

痹证在《金匮要略》里有几个病名,通常是根据有风邪、有寒邪、有湿邪等因素命名。《内经》里有一句话:"风寒湿杂至合而为痹",看风邪、寒邪、湿邪哪一个成分比较多。风胜行痹,意思就是疼痛会跑来跑去,所以有的人神经痛,一下子手臂关节痛,一下子膝盖关节痛;寒胜痛痹,意思就是痛的成分很严重;湿胜着痹,湿胜的话,从头到脚会感觉重重的。痹者闭,不通也,不通则痛,通则不痛。

历节病

有时候又把关节炎归在历节病里面,历节病有点像所谓的类风湿关节炎、痛风等病。《金匮要略》就讲:"过食酸则伤筋,过食咸则伤肾。"吃太咸、太酸就会伤到肝肾。

肝脏是一个解毒单位,肾脏是一个过滤单位,一旦解毒和过滤发生问题,所吃的食物超过正常酸碱度,会沉淀在关

节，导致关节腔发生红肿热痛；久而久之，就导致关节变形，不痛才怪！

风湿性关节炎

有些人关节会风湿痛，既有风湿二字，顾名思义就是有风邪和湿邪，而且往往与外感有关，有感冒诱因就导致体内代谢的功能发生问题，因为不能把沉淀在关节的废物代谢出来，所以导致关节产生疼痛现象。风湿性关节炎会定时发热，每天下午三四点钟开始，也就是申、酉时会发热。

既然有风、有湿，就要用去风燥湿的药。所以桂枝附子汤、白术附子汤、甘草附子汤都行，里面几乎都有白术这味药。白术是菊科植物，和苍术一样，能够将体腔某些水分吸收吞噬掉。就好比室内潮湿，有些小百科就教人用一片报纸，弄一点木炭，弄一点泥沙，就可以把室内的湿气吸掉那么简单。

风湿性关节炎在下午三四点钟左右定时发热，有些疾病也一样有定时发热的情况：肺结核病患，也会定时在三四点发热，疟疾患者也会定时发热，还有一种阳明病也会发热。阳明病发热时间，约在下午申、酉时，申、酉时又叫做日晡所，日晡所是指一个时间，就是下午 3～5 点、5～7 点就是申、酉时。所以中医看发热会看出很多不同的病。

其他像是一发热体温高了，肺结核基本上都会咳嗽，且咳出痰来，严重者还会咳血；疟疾通常会恶寒，而且恶寒时就不发热，发热与恶寒两者截然分明，疟疾的发热叫做往来寒热。

有痹就要控制饮食

风胜行痹，可以用一些驱风的药，我们可以选一个方，譬如说三痹汤，也可能选蠲痹汤。痛痹的话，附子汤可以用，当归四逆汤(见 113 页)也可以用，但都一定会有一些热

的药,如附子、麻黄、细辛等都可以用。湿痹的话,白术我提过,它是最理想的一味去湿药,因为它对体腔的水分吸收有特别作用,就好比脾胃肠的仓储,所以可以用二术汤,也就是苍术、白术两味,来治疗湿痹风湿。

风湿病的饮食调理

不论哪种痹,基本上中医都可以看好,但要遵守一个原则:控制饮食,不能够乱吃东西,否则很难成功。最好少吃冰冷的东西,也不要吃太酸的东西。

风湿病在饮食上我们就多吃一点薏仁、山药、芡实、莲子,这个就叫做四神汤。四神汤就是专门健脾利湿的,有健脾作用,脾运作正常,自然能够把这些湿邪代谢出去。四神汤的确是一个很好的改善体质的方子,倒是由谁开发出来的已经不可考了。

痛风

历节病就接近痛风,痛风急性发作就用乌头汤,慢性发作就用桂芍知母汤,除了这两个处方以外,可以用茵陈五苓散。茵陈是菊科植物,茵陈五苓散就是把留在关节腔的一些代谢废物,通过利尿代谢出体外。

乌 头 汤

历节病有一个处方,叫做乌头汤(乌头、麻黄、黄芪、白芍、甘草、生姜)。乌头是一味药,乌头、附子是同科植物,都是非常好的止痛药。乌头汤、桂芍知母汤都是治疗历节病的处方。

有时候我也用四妙散，这药的组成非常简单，就是苍术、黄柏、牛膝加上薏仁，却能发生很奇妙的效果，所以叫做“妙”。



四　妙　散

苍术、黄柏这两味药叫做二妙，不要小看这两味药，黄柏有消炎消肿止痛的作用，当人体呈现红肿热痛时，性属大寒的黄柏就可以把红肿热痛消除；苍术、黄柏加牛膝，就是三妙，再加一味薏仁的话，就叫做四妙，我经常用四妙治疗尿酸痛风。

尿酸痛风也会红肿热痛，黄柏就能够消肿止痛，薏仁也有利湿止痛的作用；至于牛膝，因为痛风发生在膝关节、膝盖内外踝关节等处，牛膝药性往下走，就好比一个向导一样，中医称为引经药，也就是说，你要这个药到一个地方，往往它本身无法发生作用，需要一个向导，借助导游的引导，才能生效，像丹参、川七，药性不一定能上升到头部、脸部，所以中医就借助桔梗、升麻、荷叶这些药，带着往上走。牛膝则把药往下带。

西医治尿酸痛风，一是用激素，一是用秋水仙素。但是用秋水仙素，人体肝肾功能都遭破坏。事实上，秋水仙素不只是用在人体，也可以用在植物，可以用在遗传基因的改良上面，秋水仙素会破坏遗传基因，达到像生产无子西瓜般的效果。

尿酸痛风在关节部分——尤其是脚关节——更容易患，手关节比较不会，大部分在脚的内踝、外踝部分发生红肿热痛。有一位在制药厂管电机的先生，痛风肿得不得了，我给他内服当归拈痛汤，外用三黄粉，因为这些药有消炎消

肿止痛的作用,一敷肿很快就消掉了。

强直性脊柱炎

关节方面的问题,中医其实没什么特殊的疾病名称,西医分得很细,什么关节炎、风湿病、类风湿、强直性脊柱炎等。以强直性脊柱炎为例,事实上归纳在痹病的范围。奇经八脉里有讲"督脉为病,脊强而厥",因为痹会影响神经传导,手脚会冰冷,厥的意思是手脚冰冷,严重的有尸厥、卒厥、薄厥、煎厥,这些都是指休克的意思。休克的时候手脚都是冰冷,所以说督脉为病,脊强而厥,那就是导致你全身都是冰冷的,因为神经传导已经出现问题了。

督脉为病,现代医学没有办法医,就给激素,愈吃骨质就愈破坏,症状就愈严重,到后来连转动都不能转;而且最主要是痛得很严重,到最后连激素也没用了,就得用到吗啡。

中医则用一些先天的药来做修护,选择走督脉的药,因为肝主筋、肾主骨,治疗关节的病,中医会用一些入肝肾的药,如肾气丸(见 180 页)、左归丸、右归丸、龟鹿二仙胶、还少丹等,全部都是入肝肾的药;杜仲、续断、桑寄生、骨碎补(见 98 页)、补骨脂、金毛狗脊等,也都是入肝肾的药;牛膝是入肝的,枸杞子是入肝肾的,薏仁是入脾的。

补正驱邪

一般中医有所谓的"补正驱邪",补充正气就是加强抵抗力,补正就是增强免疫功能,增强抗病力,增强之后就能驱逐这些病情,所以叫做补正驱邪。我常常有一种感受,你每天发救济金给他,只能够短暂维持他的生活状况,国家财力负担会有问题的,不如教他一技之长,让他自己赚钱,这就是为什么要有职训中心。人体的功能也一样,天天补血、

打血浆、补充血小板,为什么不想办法让骨髓恢复造血功能?用食补也可以,用药补也可以,譬如说含有胶质的食物,就有了修补的作用。



多吃含胶质的食物

含有胶质的就是那些黏黏的、滑滑的、脆脆的食物,所以你可以每天炖猪脚、炖猪蹄筋,海参、鲍鱼、干贝,那些都是比较贵重的,最便宜的就是猪皮。我有很长一段时间都在吃猪皮,吃猪皮第一让人皮肤没有皱纹,第二让头发变黑;不过吃猪皮有一个缺点,吃久了以后会腻,炖得不烂咬不动,太烂吃得会腻。

吃素的人,可以设计一些植物性的胶质来源,海带、白木耳、黑木耳、发菜、红凤菜、川七叶子、苋菜等等,归纳起来就是滑滑的,黏黏的、脆脆的,这样的食物里面就含有非常丰富的胶质成分。

椎间盘突出症

椎间盘突出压迫到神经当然会痛,有的脚会麻,像这种顶多是疼痛,还不会影响行动,要是开刀,像李佩菁一样坐在轮椅上就麻烦了,很多事都要别人帮你处理,也亏她能找到一个那么痴心对她的人。原来××日报胡社长的太太,在某医院找一个马大夫,结果开刀之后,已经三十几年了,坐在轮椅上。



中医就可以用右归丸、龟鹿二仙汤这两个处方,加上黄精、没药、骨碎补、枸杞这几样药,都有修补作用。还是一句老话,每天多吃胶质的食物,就像灌洋灰一样,把整个脊椎

修护。有一座比萨斜塔，倾斜了几百年不会垮下来，什么道理，一样嘛，就像灌洋灰，胶质就像缠电线的胶布，所以常常吃，天天吃，保证一定有效。



干贝、鲍鱼、刺参都很贵，猪皮不要钱，怕胆固醇的话，用大蒜就会制衡，就不用怕胆固醇，不然就吃黑木耳、白木耳。有个小姐乳房肿块，我建议她天天吃海带，一方面补充胶质，一方面软坚，结果肿块就消掉了。

第2篇 从“头”开始



1 秃发、掉发

• 保养提示

☞ 看指甲，知健康

☞ 治疗产后脱发的秘方

一个压力、一个打击就会改变染色体,改变血液,像伍子胥过昭关时一忧怒,头发就变白,因为承受了太大的刺激,导致整个染色体发生变异,使得头发变白。有些人甚至发全部掉光。

变白发与染色体比较有关,掉发就和我们本身血液变化有很大的关联;其次就是吃错药了,很多人吃错药以后头发就掉得很厉害。

《内经》讲到,头发和肾有关系,因为"肾是作强之宫",而"其华在发","华"应该是一种营养的表现,表现在"发";另外肝是"其华在爪",所以看自己指甲可以知道肝功能:先观察45°的弧度;其次指甲一定有一层釉彩、有光泽,如果指甲长得歪七扭八的、有条沟状、没有光泽、甚至连半月纹都没有、按压下去都是苍白的,百分之百都是贫血。

从头发就能看到肾气,但有一点要考虑的,就是遗传。遗传、晚睡、便秘的人最容易掉头发,很多妈妈生完宝宝后,头发掉得很厉害,可以用桂枝龙骨牡蛎汤加以预防。

头发的问题要用补肾的药,所以可以用六味地黄或补养之剂如右归丸。

补气、补血,调和营养,头发就会重生;但是如果发根都堵塞住,要长的机会就比较少。如果便秘的人一定要改善便秘。晚睡的话一定要调适,不能太晚睡,因为晚上是阴,有形的东西都是阴,像血液、水分这些都是有形的,晚上是阴而你在消耗有形的东西,这就容易造成阴虚。所以一般人说火气大,这就是阴虚阳亢、阴虚内热,这种吃黄连会愈吃愈糟糕。像很多人老是口腔炎、嘴巴破,绝不能吃黄连,要不就吃元参(见33页)、麦冬、五味子、地骨皮这一类滋阴降火的药。

2 头皮屑、头皮痒

•保养提示

☞ 自制洗发水，治疗头皮屑、头皮痒

头皮屑、头皮痒，你可以通过外洗的方式改善，把麻黄、杏仁、甘草、石膏这几味药，加上苍耳子——一种菊科的植物，也可以加一些荆芥和薄荷，都是唇形科植物(很多唇形科植物都含有精油)，薄荷凉凉的，荆芥也凉凉的，因为这些药都凉凉的，所以你会感觉洗过以后头很舒服。但是我们还要加一点杀菌的，因为头皮之所以会痒，往往可能是有一些细菌寄生，因此我们就加一些百部、加一点苦参根杀菌，也可以加一点黄柏，因为苦参根、黄柏这些药都是大苦、大寒的药，大苦、大寒的药就等于现代西药的抗生素一样，但中药是天然的，西药是化学合成的，不一样。

四气和五味

中医讲四气(温凉寒热)、五味(酸苦甘辛咸)，黄芪、甘草这些都温性的；葫芦科的植物都是凉性的，竹叶、桑叶这些都是凉性的；大黄、黄连、黄芩、黄柏，这些都是寒性的；附子、干姜、肉桂都是热性。

还有五味酸、苦、甘、辛、咸，也是与我们的内脏结合，酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾。所以肾脏病的人不能吃太咸。

中医讲究每样东西都要适量，不要太过也不要不及，什么都适量，不偏不倚叫中，所以中医是不偏不倚的意思。



大苦大寒的药，基本上一定都有消炎作用，红肿热痛一定发炎，一定要用苦寒的药，所以用三黄粉，哪里会红肿热痛，就调酒或调其他的东西一贴，红肿热痛就消了，安全又有效。



外用则是煮水洗头，洗好后，把头泡在盆子水里，泡一泡也不必再洗了，有细菌的话，就用黄柏、苦参根这些来杀菌。会觉得燥热，薄荷、荆芥凉凉的就很舒服，甚至有人还加硫磺，不过有味道，所以我不爱用。

麻杏甘石汤(见92页)就是一个方,可以内服也可以外用,而且便宜得不得了。我这么多年来,标榜的就是要简、便、廉、效,我的处方顶多台币十元八元,任何人都负担得起,我不喜欢用那些贵重的药,冬虫夏草、犀牛角等贵重的药,我一概不用。

不要乱服药

现在很多冬虫夏草都是假的。有一种植物,属于地蚕科,又叫做石蚕,在苗栗县南庄、三湾地带有人种,样子就和蚕宝宝一模一样,很多人就拿来假冒冬虫夏草,因为冬虫夏草的外观也有一点像蚕宝宝,只是多了一条尾巴而已。石蚕一公斤大概只有台币二百五十元,当冬虫夏草卖,不肖商人会告诉你,说这是他从青海带来的,因为手头上现在缺现金周转,而且存货不多大概剩下几斤而已,所以便宜卖给你,就算台币一万五千元好了!买的人买得很爽,以为捡到便宜,卖的人则欢喜地赚了上百倍。

我一直建议,到外地去,不要轻易买药材。据说到香港游览的人,有些导游就会带你去参观药材行,去了就出不来,一开口问价码就和你没完没了,有的时候把带的钱都花光了还脱不了身。我常常讲,还是有很多人上当,有哪个人会比我内行?我从来不花任何一毛钱买那些药材。很多人说,看大家买就买呀,这不是和自己的钞票过不去嘛!

写文章也好,出书也好,最重要的目的是在教化人心,让他们有个正确的观念:生病一定要找医师。可是现在也发现一个问题,有些人学历很高、知识却很低,甚至连博士都会去找一些没有执照的江湖郎中,听说锦州街有一个人很好、看好很多病患他就去了,明明知道他不是合格医师,他还去。中国人说好听是人情味浓厚,说不好听就是很喜欢推荐医师,推荐医师也就罢了,更喜欢拿药给

人家吃。

我们不要讲药，就讲补品——比如说“善存”——好了，人家拿善存给我，我说这是干什么的，他说你这个人怎么连善存是干什么的都不知道？他说善存可以补充元气、补充体力，我问：知道里面是什么吗？他说不知道，不知道怎么可以拿给我？己所不欲勿施于人，我自己都不愿意吃，所以也不会送给别人。

孔老夫子两千多年前就不谈怪力乱神了，有一天人家拿药给他，他也问对方你知道不知道这些药的属性、作用是什么，结果对方也不知道。孔子姓孔名丘，字仲尼，他说“丘未达不敢服”，意思就是孔子对这个药不知道里面是什么成分、什么内容、什么作用、什么效果，所以不敢服。我不知道的东西，不知道成分、作用、疗效，所以我不敢吃。孔子的精神、思想、观念远超越现在，很多人一拿药就吃，这是一种最要不得的行为，拿药给人家吃的也不对。

我自己本身是学医的、懂医的，我都不敢这样子。所以我一直要教化这种观念，很难、非常不容易，根深蒂固的观念怎样去除？

3 头痛

• 医生借鉴

☞ 各种头痛的特点

☞ 不同部位头痛用不同的药

台湾有十万人天天在头痛，每月至少发生一次头痛的人，比例也高达六成。何谓头痛？颈部、脖子以上的痛，包括脸，都叫头痛。有人靠药物止痛，有人到处求诊，但疼痛依然不见改善。头痛看起来不像是什么大毛病，痛起来却要人命，给人们带来相当大的困扰，人们多多少少尝过头痛滋味，严重的甚至濒临崩溃、精神分裂，许多伟大事业因此停摆，雄心壮志为之颓丧，实在不容等闲视之。

黄○招，广东梅县人，已经七十几岁了，头痛超过四十年以上，找遍中西医都没效，一位很有名的神经内科教授叫做朱○欣，标榜治疗头痛也没看好，还让黄的体重减了八公斤，她本来已经很瘦很瘦了，一减八公斤以后，皮肤的皱纹拉起来，瘦得跟猴子一样。我让她吃一个星期的药，四十多年的毛病一周就好了。第二周她来，神秘兮兮地告诉我，今天来不是来找我看诊，是要来商量一件事情，她说你给我的药吃了以后，我的头痛就全部好了，四十多年来没有那么舒服过，所以我和你商量，我要登报感谢你。

各种头痛症状

脑部长东西

最头痛的是脑部长东西。

有一个小女生叫庄○霖，小学一年级就开过两次刀，开完脑后，眼睛就看不见了。小学二年级时又开第三次刀。一般脑部长东西的话，辨症认知最明显的，第一会像针扎或像锤击一样痛；第二疼痛发作的时候，常常眼睛会模糊，甚至眼睛就看不见了；第三常常会有呕吐的反应。脑部长瘤一定会头痛，这是头痛里面最棘手的。

高血压、低血压头痛

高血压也会头痛，且常常伴随晕眩，一到下午，两边颧骨会潮红，颈椎会僵硬，手会有点麻，有点头重脚轻的感觉，甚至有便秘的现象。

低血压正好相反，脸色比较容易苍白，唇色也没有血色，手脚冰冷，大便不成形，尿尿次数很多，也会晕眩，蹲下去起来会晕眩。与贫血的头痛有点类似，因为血压低就是表示心脏的力量比较弱，贫血的话血液当然不够输送出去，所以贫血的头痛与低血压的头痛有点接近。

感冒头痛

感冒当然会头痛。感冒一定有感冒症状，有人会咳嗽、鼻塞、打喷嚏、流鼻水、喉咙痛、发热。

便秘头痛

便秘也会头痛。人体上面有七个窍，下面有两个窍，下面的大便不通，积存的废物没有地方出入，就一定会找另外的管道，毒素就会干扰、刺激我们的大脑，就造成头痛。

便秘头痛有时候也出现肚子痛，很多小朋友肚子一绞痛，送到大医院发现不得了，怎么肚子里面那么多的“香肠”，因为粪便愈积愈硬，摸都可以摸到。

失眠头痛

睡眠不足会头痛。有人对睡眠需求很大，一睡眠不足就头痛得厉害；有人一紧张就头痛，一紧张肌肉、血管、神经就痉挛，一痉挛就不通，不通就头痛。

情绪化的头痛就是歇斯底里，你不可以讲他，一讲他就痛得不得了。

产后头痛

一般女性要考虑产后的状况，有一个病名叫"产后风"，就是产后感冒的意思，没有处理好的话，产后感冒有的可以拖延几十年。现在新新人类没有概念，以前女人生完孩子以后，不可以碰生水，不能碰冰冷的东西，不能吃生冷的东西，出门就要戴帽子或包头巾免除风寒的侵袭。

产妇受到风邪、寒邪，当然就会头痛，会从二十几岁一直痛三四十年，怎么治都治不好，所以产后风也是导致头痛的一种。

偏头痛

偏头痛在左右两边有所不同。中医所谓的"左血右气"，就是指左侧头痛和血液有关，可能为血液不足或阻塞引起，阻塞就用活血化瘀的药，血不够则补血。右偏头痛与气有关，可用行气、补气的药。

头痛看经脉

风、暑、湿、燥、寒、火都会造成头痛，都会造成身体的不适，就应针对这种种现象用药。风邪、寒邪我们就用辛散的药，荆芥、紫苏这些属于辛温的药，桑叶、菊花这些都属于辛凉的，桂枝这些也都属于辛温类。很多人不了解，感冒就用"百服宁"、头痛就用"五分珠"、"普拿疼"，吃下去确实不痛了，但是下回可能比原先更痛，药效过后会比原先更痛。

头痛分三阳，《内经》说伤寒一日巨阳，脉走到颈椎，在脊椎正中央督脉两边有风府、风池，太阳膀胱经连风府、风池，所以后头、颈椎会僵硬疼痛，"七日太阳病衰"，头痛就缓和下来。人体本身就有对抗病邪的本能，经过一周期（七

日)病邪衰减,身体的功能自然恢复。

接下来,“二日阳明受之”,内眼角是太阳膀胱经,外眼角是少阳经,红血丝若是由下往上发展的是阳明,由上往下发展的是太阳,两边外眼角部分的红血丝是少阳。包括针眼、麦粒肿,有的长在外眼角的地方,用柴胡剂后就会消肿,所以耳朵及脖子两边的毛病用小柴胡汤(见9页)处理,很多淋巴节结用小柴胡汤也都可解决,但一定要配合饮食管制,不能吃炸的东西。

其三,“挟鼻络于目”。全身骨头酸痛,发热、鼻子干干的,身热目痛,会有结膜炎、角膜炎等,睡不着觉,仲景有阳明头痛“二日阳明病,反无汗而小便利,二三日呕而咳,手足厥(冰冷)者”,血液无法送到大脑,必有头痛之苦。如果不咳不呕,手足不厥者,这类头痛在二三日,而不在传病之一日,且因呕咳而不因于外邪也,一日伤寒不大便六七日。很多头痛是因肠胃引起,因此要考虑是否有便秘、肠胃炎等。如果小孩发热,摸其肚皮,若烫烫的,一定与肠胃有关。



前额头痛是阳明头痛,用白芷;后脑头痛是太阳头痛,用桂枝汤(见6页)加减;耳朵两侧头痛是少阳头痛,用小柴胡汤。



川芎茶调散

这方可以治疗所有偏正头痛,为医师临床上最常用的处方。组成为薄荷、川芎、荆芥、羌活、白芷、甘草、防风、细辛,可以治诸风上攻,治偏头痛,恶风有汗、憎寒壮热、鼻塞痰盛、头晕目眩都可运用。羌活治太阳头痛,白芷治阳明头痛,柴胡治少阳头痛,细辛治少阴头痛等。



其中，防风为所有风药的先导者，可以解表散热，由于风热在上，宜于升散，而颠顶之上只有风药可到，因此头痛必用风药。另外，因薄荷、荆芥能消散风热、清利头目，与其他成分配合，上行可升清阳而散郁火，再加上有甘草缓中，茶又能上清头目，所以这是很平妥有效的方。

川芎茶调散最特别的地方，就是一定要以茶调服。由此可知，很多人以讹传讹说吃中药不能喝茶，实在是错误观念。

4 内分泌

● 小方治病

☞ 通草下奶水

● 医生推荐

☞ 更年期用药

人体的任脉主胞胎，冲脉为血海，胞胎事实上与内分泌有关联。任督二脉都会到达大脑，所以说内分泌是由大脑指挥掌控。我们的老祖宗老早就观察到药材在体内的走法，譬如说鹿茸可以走督脉，龟版就走任脉。

所谓打通任督，事实上就可以促进激素的分泌，激素也属于内分泌系统，中医说的无管腺，事实上就是内分泌系统。胰岛腺分泌、性腺分泌，都属于内分泌系统，所以中医老早就知道。中医并没有内分泌的名词，但是在很多现象的表现上面，就已经讲明。



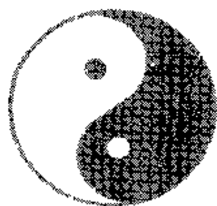
譬如生宝宝后没有奶水，要让奶水增加，就要用通草，它们会到达大脑，提醒脑垂体促进乳汁分泌；月经不来，也是让药到达脑垂体，让脑垂体工作，月经就来了，这些都是促进内分泌的。



更年期也是内分泌的问题，就用加味逍遥散（见148页）、炙甘草汤（见112页）来促进，另外鹿茸也很理想，紫河车更是，紫河车又叫做胞衣，就是促进激素分泌，而达到调节内分泌平衡的目的。

西医也有激素治疗，但是所给的激素是人工合成，已经有很多报告说吃激素会得癌症，药都是用化学合成的，如果本来就有癌症，服用激素以后，可能益发导致癌细胞的出现。偏偏就有许多人执迷不悟，再怎样苦口婆心地劝讲，就是听不进去。中医不像西医以专门的字眼来强调叙述，但是会在不同场合、不同器官的生理表现上提及内分泌，或许用的不是激素、内分泌等字眼而已。

第3篇
五官照顾



1 眼睛

•小方治病

☞ 角膜炎、结膜炎的家庭疗法

☞ 眨眼眨不停，葛根汤最灵

•保养提示

☞ 枸杞、菊花、鲍鱼可养眼

☞ 眼压过高的自我诊断

☞ 眼睛养生方

☞ 解毒茶

☞ 好喝又养生的神曲、乌神茶

•医生借鉴

☞ 从血丝走向辨"红眼病"

☞ 眼压过高的妙方

☞ 治疗白内障，首选木贼草、蝉蜕



视瑶函》,更扩充前人的论述。

我的父亲从事医疗工作四十多年,他的师父为竹东的一位蓝大夫,有一次父亲看到他的师父医治一位眼睛不小心被竹木刺进玻璃体的病患,以现代医学角度评估,失明的几率铁定很高,但是蓝大夫不但治好,还让他恢复视力,相当不简单。可惜父亲没学到师父的眼科医术,只学到可以治疗角膜炎、结膜炎的简单方药。



事实上,中医的辨证论治很科学。以"红眼病"为例,就有观察血丝走向的分别:眼睛中血丝如果从上面往下面发展,称为"太阳病";如果是从下面往上面发展,称为"阳明病";呈放射状者,不管是从里向外或从外向里放射,都称为"少阳病"。不同症状,所用的疗方当然不一样。

中医说:"肝开窍于目。"如果肝火太盛,特别容易导致眼睛红、布血丝,嘴巴也会觉得苦涩。肝脏在人体里担任国防部的角色,所有外来的敌人都要肝脏对付。因为肝主惊吓的惊,愤怒的怒,与少阳经互为表里,少阳经绕到耳朵,所以会耳鸣,会晕眩,眼睛会干,会刺痛,长眼屎;胸口也会闷,因为胸胁的淋巴管也是肝胆所管;人也常常抽筋,因为肝管筋骨的筋;尿尿的颜色可能很深,一般正常的尿色是淡淡的黄,如果尿的颜色是咖啡色,那你的肝指数一定已经一千多了。

另外,时常我们会听到人家说"肝火太旺",或者说人"大动肝火"。中医认为,人体的火有两种:一为"君火",一为"相火",君火又称心火,相火则包括肝、胆、三焦、命门等。其实不仅肝火,人体每一器官都有"火",但是以肝火最常见。



也因为如此,很多眼睛的病变,包括眼睛痒、眼睛红、眼睛肿、眼睛痛、见风流泪、眼睛干涩,中医常以养肝血、明目清热的药,像枸杞、菊花、鲍鱼等入肝的,吃了,眼睛就恢复。

红眼睛、眼球充血

眼睛不舒服、发炎等，就会有红眼睛现象。


红眼睛就用竹叶石膏汤，然后小柴胡汤（见9页）加木贼草、茺蔚子。茺蔚子其实是益母草的果实，顾名思义，不管是生理功能、周期的调和与否，对女性都能够有关键性的作用，所以才叫做益母草，在大陆的话是把它熬成膏，叫做益母草膏。它本身是属于唇形科植物，对调经理带有很好的效果。益母草子就是茺蔚子，对眼睛非常好，所以有明目作用。


熬夜比较透支体力，喜欢吃烤炸食物，最后还有便秘，都会导致眼睛充血。

便秘的时候常常会用力，一用力挤压的结果，气就往上冲；这个气一往上冲，就出现眼底出血。正常的人，眼底出血基本上3～5天，人体本身会把出血吞噬、吸收掉，但是如果你是长期习惯性便秘的人，这次解大便导致眼底出血，还没有吸收吞噬，隔两天便秘又用力挤压，所以眼睛始终就像兔宝宝一样。

我看过红眼睛历史最悠久的有二十多年的，二十多年眼睛就像兔宝宝一样，西医一筹莫展。病例中也包括本身是医师的人，是风湿过敏科的医师，他的红眼睛在西医眼科的诊断名称就叫做虹彩炎，他本身是风湿过敏的医师，眼科不是专长，所以当然不可能自己开处方，就找同事眼科大夫看，看了四年半都看不好，到我这边大概只吃了十天药就有改善。他正好要去奥地利，拿了两星期的药，据他自己的观察，发现大概吃到第十天，虹彩炎现象几乎好了八成。

无独有偶，有位吕先生，三十多岁，曾经在金门街的对面开一间照相器材行，我1997年离开公职，在罗斯福路六段一家长青中医医院驻诊，吕先生的虹彩炎前后和朱大夫

的时间差不多,也是四年多,怎么看眼科都没有用。眼科大夫的评估是可能就这么一辈子了,他真的心灰意冷。有一天,他到金石堂逛书店,如果一个人的身体有一些病痛,他所关心的资讯,一定就是医疗方面的,他逛着逛着随手拿了一本医疗书,书名叫《小病不求人》,翻着翻着就翻到朱大夫的病历,好像捡到天山雪莲般的感觉,如获至宝,第二天就跑来找我,前后也是花了两三次几乎就好了,也没有再犯。

结膜炎、角膜炎

我曾治疗过一个初中一年级的杨姓学生,他因为感冒引起角膜炎、结膜炎,整整看了三个月的西医也没医好。每天眨眼睛,点眼药点到整个眼黏答答,就是好不了。

夏天很容易感染结膜炎、角膜炎。从饮食来看,因为天气炎热,一般人又多喜欢吃冰冷的东西,或者借空调冷气避暑,因而影响人的散热系统。一旦有这些诱因,风热上攻于目,就会导致结膜炎。另外,有些人很喜欢吃荔枝、龙眼、榴莲等容易上火的水果,中医文献记载,这些水果性质温热,吃多了容易长眼屎;还有像辣椒、大蒜、咖哩等刺激性燥热食物,容易引起局部组织充血,尤其因为眼睛角膜、结膜都是比较薄比较脆弱的部位,就容易发炎。



从生活习惯方面来看,夏季酷热影响睡眠,身体容易倦怠,抵抗力也不好,眼睛就容易疲劳干涩、充血发炎;有人喜欢揉眼睛,很容易导致结膜受伤,或因游泳池水质不干净,也容易引发结膜炎、角膜炎。

中医眼科学的典籍记载,结膜炎属“天行赤眼”或“暴风客热”,指的也是流行性或急性的眼疾。



桑叶＋菊花＋竹叶

感冒与感染很容易引起角膜炎、结膜炎，治疗的方式很简单，也很容易买到。以菊花、竹叶、桑叶三味药就足够。

菊花可以明目，竹叶可以消炎解热，桑叶除了驱风作用，本身就属凉性。将这三样东西洗净煮水，煮开冒蒸汽时，把不适的眼睛凑在蒸汽上方，熏蒸眼睛，使血管扩张，使血液快速流通，红眼睛的现象就会消失。不过，感觉太热时就需要休息一下，不要勉强，才不至于反而受伤。另一方面，喝煮出来的水，清凉退火，效果更好。

中医理论中，因为色青入肝，要治眼疾，就得由肝入手。青皮鸭蛋补肝，对眼睛当然好。治疗角膜炎、结膜炎，也可采取鸭蛋敷疗的方式。把青皮鸭蛋的外皮洗干净，与桑叶、竹叶、菊花一起煮熟，剥掉青皮壳，拿一条缝衣线切成两半，直接蒙在眼睛上滚动，处理一两次后，并配合吃药及熏蒸，很快就可改善结膜炎、角膜炎。

桑叶对眼睛很好，夏天用桑叶泡茶饮，甜甜的很好喝。蚕宝宝一生就光吃桑叶，而且不喝水，可见桑叶是很好的植物，人如果能天天吃一样东西就维持一生，也是不错的事吧，很可能有一天我自己就试验看看。

眼压过高



要知道自己眼压过高，生活中有些简单的诊断方法：眼眶有没有胀痛的感觉？如果只是眼睛转动时有酸酸的感

觉,不一定是眼压过高,有时可能是眼睛过度使用所导致。

一般人的正常眼压是在二十以下,但眼压高的人一感冒,眼压就会升得厉害。由于玻璃体承受不了压力,严重者甚至可能失明。老年人及爱吃炸鸡、薯条等燥热东西的人,比较容易有眼压高的现象。

另外,因便秘太用力排便也会使眼压升高,甚至产生眼睛出血现象,糖尿病患者发生的比例更高。

对于眼压过高,到现在为止,西医的眼科只有三种方法:第一种是点眼药水,一点下去常常有刺痛的感觉,很不舒服;第二种是开刀的方法,做外科的开刀好像也不是很理想;第三种方法就是做激光,到现在为止,我们接触过的眼压过高的病患,这三种方法的处理都不是很理想。

在西医的各科里面,我们观察眼科是最弱的一科,你从我们的诊所一走出去就会看到,罗斯福路与和平东路转角口的楼上有一家眼科,里面有一位蓝大夫,他曾经担任台大的眼科专科医师八年,还在台北县的省立台北医院担任眼科主任多年。后来他退下来自己开业,诊所在新庄,住家在台北,新庄台北两头跑很累,他现在在台大有一个门诊,另外这边大概有三个门诊,所以我想大概新庄的诊所结束了,因为太忙而且赚的钱全部缴税,很心不甘情不愿,他就讲一句话,他说眼科所有的外科部分,他已经出国好几次,包括眼角膜的移植,包括整个玻璃体全部拿掉,我给你换一颗别人的眼睛,这些整个外科手术全都没有问题,学得都很好,做的成绩也很不错,可是有很多很简单的动作、很简单的症状,他们都看过吗?

有没有发现很多的小朋友,没事就在揉眼睛,眼睛痒得不得了,因为鼻子痒眼睛也就跟着痒,五官是互通的。所以他说眼睛痒了,他们都看不好,不外乎弄一点眼药膏、弄一点眼药水给你点一点。眼药水里,大家都知道现在很多都加激素,当然能吸收的就吸收,不能吸收的就沉淀;沉淀以

后,久而久之就造成眼压过高,就这样始终一直循环。



对于眼压过高,我们用苓桂术甘汤(见38页)加怀牛膝加车前子,快者三天就见效。我在台中社会大学有开教学门诊的课,一位许先生眼压很高,去看眼科大夫,眼科大夫给他评估的结果,不外乎我们上述讲的三种处理方式,结果我给他吃苓桂术甘汤加味,只吃三天,眼压就下来了;然后他再去看眼科大夫,那个眼科大夫有点发愣的感觉,他的意思是说怎么可能,怎么可能吃中药眼压会下来呢?我处理过的可以说屡试不爽,不仅可以处理眼压过高,即使眼底出血也有效。

白内障

木贼草属于木贼草科植物,触摸的感觉,像是摸到现在工业用的砂纸,铁等金属生锈,就用砂纸抹抹,锈就去掉了,木贼草就有这个作用。

我在当兵时,每天固定两个工作,第一个就是擦皮带环扣,第二个就是擦枪膛。你看排队一排全部都亮亮的,太阳一晒就会反射,照到你的眼睛还会刺眼。皮带环扣一定要每天擦,久了不擦就生铜绿,铜上长绿绿的东西,继续不擦的话,那个细菌很厉害,连钢铁它都能吃掉,所以就会有一条沟,像蚯蚓爬过的痕迹一样。长铜绿时,就是用木贼草,把它擦擦,铜绿就没了;然后再擦桐油,又回到光可鉴人。木贼草连铜绿都可以去掉,眼睛的白内障,它照样可以去



掉。所以我们治疗白内障,首选的用药就是木贼草,你不用它你要用什么?



第二就用蝉蜕,树上的知了脱皮就叫做金蝉脱壳,所以有的时候叫它金蝉,有的时候叫它蝉蜕,有的时候又称它蝉衣,因为蝉宝宝穿的衣服有不同的说法。当皮肤有毛病的时候,你用蝉蜕就可以把旧皮肤脱掉,换来新的皮肤,皮肤

病不就好了吗？这个叫做“取类比象”。吃猪肝补肝，吃猪心补心，都叫取类比象。皮肤病、白内障，使用蝉蜕，它脱了一层皮，是不是把你眼睛的白内障就脱掉了；脱掉了你的白内障不是就好了吗？通过木贼草像砂轮的砂子摩擦，把它摩擦掉，又通过蝉蜕的脱皮把它脱掉，蝉蜕可以治白内障、治皮肤病，就是这样来的。

眨眼眨不停

现代社会还有一种奇怪现象，明明知道是有毒的东西，竟然西医在运用，例如说有人的眼睛一直眨一直眨，西医就在他的眼皮上面注射肉毒杆菌。要知道：肠胃消化系统感染肉毒杆菌，就有可能出现上吐下泻、腹痛等症状；明明有毒的肉毒杆菌，注射在眼皮上，刚打进去会产生一种抗痉挛效果，不久后，还是在眨眼。到现在为止，我们治疗眨眼没有一例不成功的，快的一包，有的时候三或五天就不眨眼了。

王○惠就是因为老眨眼，所以来找我看。我给她开了处方用药以后，她问我要吃多久，我说一包就好了，果然她八点钟吃药，等到九点，自已觉得奇怪，怎么不眨了呢？九点等到十点还是不眨，十点等到十一点也是不眨，真的吃了一包药就好了。

还有一个学员陈○峰，跟我学了很久，他太太也是眨眼眨得很厉害，当时已经和神经内科教授胡○华约好诊，陈○峰就对老婆讲：“这样好了，你给我三天的时间，如果三天没有反应，你要去看胡○华胡教授就去！”结果他照我的处方给他太太吃，不到两天就不再眨眼，很厉害喔！

眨眼与眼睛闭不起来，机制是一样的，有的人是眼睛睁不开、眼皮掉下来，虽然人数相对比较少，不过我也处理过好多。历史上有一个人睡觉时，眼睛是睁开的，这个人就是

桃园三结义的老三张翼德张飞先生。张飞睡觉时，眼睛张得像牛眼一样，蛮吓人的。眨眼或眼睛闭不起来，就是因为眼皮太过紧张，所以要想办法松掉。有关这种症状的解法，任何文件里都没有记载，我一直在思考：既然闭不起来、既然眨眼眼皮痉挛，那就应该要抗痉挛，用可以松弛的药，竟然就对了。

我用的药方，就是葛根汤。



葛　根　汤

葛根本身是植物，蔓藤类豆科植物，含有一种具松弛作用的成分，葛根汤一共七味药，然后加钩藤、加秦艽——秦艽是龙胆草科植物，钩藤是茜草科植物——秦艽和钩藤是松弛剂。为什么会眨眼？眼睛为什么闭不起来？就是眼皮产生一种痉挛反应，西医没有药，就注射肉毒杆菌，但是不可能会好的。但是葛根汤，快者一包，慢者三、五天，所有眨眼症状都没了。

飞蚊症

谈到眼睛的话，还会有一个现代文明病，就是飞蚊症；尤其有了电脑媒体以后，眼睛随时要适应屏幕，久而久之就产生像蚊虫飞来飞去的景象。现在飞蚊症的人多少，我没有统计，在我手头上的记录，少说也有几百例。

我可是捕"蚊"专家，飞蚊症的每一例我都看得好，就用补肝，以杞菊地黄，用加味逍遥散（见 148 页）。

菊花的量不要买多，因为菊花如果放久，即使是放在罐子里，盖子盖紧了，还是会长小蛾，因为可能有蝴蝶在上面产卵，又没有经过特殊处理；采收之后把它压扁，放进冷冻

库冷冻,在定温底下卵不会孵化,但是拆封之后在适温下很快卵就孵化了,所以会产生小蛾。一般菊花采收后要经过杀青处理,放在蒸笼里蒸,蒸过之后虫卵就死掉,这样放再久都不会长小蛾。

现代社会的灯光、印刷品,还有资讯时代专利品——电脑屏幕,对人的眼睛伤害很大,甚至造成很多飞蚊症的病患,若能及早养护眼睛,常喝菊花枸杞茶,一定会有很大帮助。



眼睛养生方

枸杞和菊花如果做成药丸当然也可以,但是最方便莫过于这两样东西直接拿来泡茶。四斤枸杞搭配一斤菊花就可以。

枸杞是茄科植物,马铃薯、番茄、茄子,也全都是茄科植物;番茄含有高营养,预计是 21 世纪人类最主要的营养来源;马铃薯,则在英国几乎被视为主食,由此可看出很多茄种植物的高营养。

枸杞菊花之外,生吞黑豆也有功效。《冷庐医话》一书中,对眼睛养护最推崇的养生方是枸杞菊花,其次就是生吞黑豆。陆定圃也提到有个考官,在四十多岁的时候,视力就很差,后来生吞黑豆,到了八十几岁,连蝇头小楷都能看得很清楚。由此可见,生吞黑豆对整个视力的改善,确实发生作用。

在清朝有一本书,说到过枸杞、菊花,作者是陆定圃,又叫陆以湉,他在著述的《冷庐医话》一书中最推崇的就是用枸杞、菊花作为养护眼睛的用药。可以做成药丸,叫做杞菊丸;可以泡茶,加一两片甘草进去,味道就很甜很好吃,对养



护眼睛最好。

从 1995 年起,生吞黑豆曾引起相当大的轰动,还被 1996 年的《商业周刊》评鉴为十大风云产品;也拜《中国时报》之赐,因为报道吞黑豆的文章刊出来,标题非常大,非常醒目吸引人,它的标题是《黑豆黑豆我爱你》,大家一看就很新奇,我接了可能超过五百通电话,问我黑豆怎么吞?吞了以后会怎么样?吞了效应会如何?到现在历久不衰,没有中辍。到现在,没有停止生吞黑豆的人,可能找不到一百个,其中当然包括我自己。

吞黑豆第一能够强肝,第二能解毒,第三明目,第四补肾。所选择的黑豆,皮要黑,肉是青绿,为青仁黑豆,色青人肝,色黑人肾,所以能补肝肾,其实最主要的功能还是在解毒明目。在《医方集解》里有一方,只有两味药,一味甘草,一味黑豆,称为解毒汤。

曾有一位电子公司的老板,带着员工到中南部旅游,参观某些著名景点,其中安排了一家制药厂,药厂给每个人一个药丸子,强调"有病治病无病强身",大部分员工就都吃了,只有老板因为不好意思吃就带回家,回家吃了后,头肿嘴唇也肿,连生殖器都肿了,如果去看西医,可能医生会怀疑是否进行不当的性行为所致,所以老板不敢就医,于是打电话向我求救。我教他,家里有绿豆,就煮绿豆,不吃绿豆就喝绿豆汤,有黑豆就煮黑豆汤,有甘草、黑豆更好,服用之后就消肿了,第二天我再开小柴胡汤(见 9 页),因为小柴胡汤是和解之剂。



现在我所用的解毒茶,除了甘草、黑豆,再加上金银花。金银花为忍冬科植物,有消除肿瘤的作用,所以平常喝解毒茶也有预防肿瘤的效果。

我曾经在重庆南路,当年王升先生的办公室,碰见一位来自河南的安老先生,他到黎明大楼免费教书法,八十几岁的老人写字手不会抖,他不坐电梯从一楼走到十二楼,气定神闲,我就请教他养生之道,他说:"我没有任何养生秘诀,

只有吞黑豆，吞了五十几年了！”那时我就想，如果我能再吞个五十年，也未尝不是一个好现象啊！

所以养护眼睛，多吃枸杞菊花，生吞黑豆，都是很不错的，治疗飞蚊症除了这两个方以外，我还运用一个特殊处方，里边有两味矿石的东西：-味是磁铁石，另外 -味是朱砂，再加一味就是神曲。神曲也是相当实用的药材，由六种药材综合，经过发酵，里面就含有酵素。现在人喝养乐多、优酪乳，就是在摄取酵母，我们老祖宗两千年前就用这个帮助消化了。日常保养的话，用神曲加乌梅煮成“乌神茶”温服取代优酪乳，也是很好的。



神曲·乌神茶

优酪乳等冰冷食品会伤肺，神曲就不会有这种反应，它是用六种药材一起发酵，发酵以后压成砖块一样，可以冲泡成茶来喝。和乌梅在一起，加一些甘草片，用水冲有一点酸酸甜甜的味道，比酸奶还好吃，就叫做乌神茶。如果能推广到餐馆最好，全台湾的餐馆，吃完饭以后就送上一杯乌神茶，因为吃太油腻的肚子有闷胀感，喝了马上就消脂，而且可以让肚子的胀气感整个消掉。

要出差的话，也可以带点。碰到水土不服的话，乌梅可以止泻，胃口不开还能开胃，帮助消化。

2 耳朵



• 医生借鉴

☞ 耳鸣、耳聋的方药

☞ 耳朵流脓的方药

在门诊中发现,最近耳鸣、耳聋的人愈来愈多了。

耳鸣·突发性耳聋

耳鸣就是随时都像有人在旁边讲话,有些人是吱吱叫的声音,有的人听到的则像火车轰隆轰隆声一般。白天因为环境声音多,比较容易忽略;夜深人静的时候,就显得严重。

感冒、疲劳或坐飞机等,都可能导致耳鸣。有人只要环境改变就好了,比如下飞机后人就没事;至于疲劳则需要自己帮自己,调整生活作息或改善工作形态;感冒的话,当然治愈感冒就没问题了。另外,临床上有很多吃错药导致严重的听力障碍。有些人耳聋是职业病,有没有发现,用电钻挖马路的人,或驾驶挖土机的工人,或早期有战争时的炮兵等,出现耳聋、耳鸣的机会特别大。

耳朵的问题,由感冒引起的,与少阳经有关。如果是这样,用小柴胡汤(见9页)效果就很灵光。以西医的说法,一感冒很可能就引起内耳炎、中耳炎,擦药不行就得开刀。

现在,又出现一种原因不明的叫做"突发性耳聋",到目前为止,有一个吴先生是唯一到现在没有明显反应的病历。吴先生有一天与同事吵架,突然间一只耳朵就听不到了。问他后不后悔,他说何止后悔,或许因为个性比较躁,容易与人家吵架,一吵就听不到声音,从此他就开始学心静,这样子失之东隅,收之桑榆,何尝不是一件好事。

突发性耳聋,或者年纪大了后的退化现象,就从肾治疗。因为肾开窍在耳朵,肺开窍在鼻腔,脾胃开窍在口唇,心开窍在舌头,肝开窍在眼睛,所以耳朵的病要从肾去治。中医用肾气丸(见180页)、右归丸。另外耳朵也是一窍,所以就一定要用通窍的药,远志、菖蒲等最好,麝香也很灵光,但价位比较高。





麝 香

麝香很神奇。我有位亲戚住在苗栗大湖,六十几岁脑中风后送到林口长庚医院开颅,但一开颅后就要用引流管,引起细菌、病毒感染,结果变成脑膜炎,之后就昏迷躺了半年,都没有动静,大小便都要人家料理,只是会呼吸而已。我就用了麝香。当然我也用桃核承气汤、柴胡龙牡汤等活血化瘀的方子,因为脑部有东西要把它化掉,像当归、川芎就肯定有活血的作用、有化瘀扩张血管的作用,结果就吃这些,每一次加一罐麝香,吃下去后就醒过来了。

人家在聊天说,没想到才六十出头就开颅什么的,发现他一直在流泪,表示意识已经苏醒。慢慢吃才吃到十几罐,已经眼睛睁开会说话了,慢慢也会坐轮椅,能走路了,就只是还不会操作家事,这样已经很不错了。真正的天然麝香吃进去后的排泄物都还有麝香味,真是不可思议。

这些年来我还用了一个处方——磁朱丸,药里的朱砂,现在被列为尽量避免使用的重金属,因为朱砂里有水银,身体累积太多的水银会造成重金属中毒,不过老祖宗认为第一味药就是朱砂,关键在于古人遵古法炮制,不至于累积太多的重金属。这方子就磁石、朱砂、神曲(见 83 页)三味药,可以治三种疑难杂症:耳聋、精神分裂和飞蚊症。

我曾经有一个病患,有单侧耳聋的问题,我就用这样一个处理的方式,以肾气丸加通窍的远志、菖蒲,再加磁朱丸,吃了之后,他有一天发现,原来听不到的那只耳朵,比原来听得见的耳朵听力还要好,他非常高兴,又介绍一个朋友来找我。

耳朵流脓或长疖子

现代人喜欢吃烤炸食物，就比较容易出现这种现象。

流脓的感觉很不好，基本上我用小柴胡汤处理，如果有恶臭，就加一点消炎的药。罗斯福路三段有一家中医院，里面有一位黄小姐，她的儿子耳朵流脓流了约十年，只能找耳鼻喉科定期清洗、上上药啦，但是我给他吃了两帖药，全部都好了，导致她对中医着迷，努力听课。她也不是想当医师，主要就是想要懂，知道如果遇到状况自己可以面对或处理，起码不会一碰到问题就慌张，自己懂了，心里就会很笃定，不会慌张。



耳朵流脓的状况，主要用车前子和牛膝，牛膝的药性往下焦走，车前子有利水的作用，既然耳膜、耳内有渗出物，就要把水分代谢掉，所以有时候要用小柴胡汤搭配苓桂术甘汤(见38页)；味浓恶臭就加连翘，有时候也加青蒿，青蒿属于菊科植物，所有菊科植物都有清热解毒的作用。

耳朵是窍，就一定要用通窍的药。在所有的中药材里面，通窍的药最好、最神奇的就是麝香。所以怀孕的人，连闻麝香都不行，闻到有时候就会"堕胎"。

只要是香香味道的东西，通常一定通窍，我们的香菜、芹菜等都是。因为通窍，所以就能刺激脑垂体。吃芹菜以前人家说是降压，其实它不仅可以降压，还可以通脑窍。像胡椒粉，很多人感冒鼻塞闻不到味道，但在加胡椒粉的时候会打喷嚏，结果鼻子就通了；在炒辣椒、豆豉、小鱼干的时候，厨房门没关好，闻到味道也会打喷嚏，记住！有香味的东西就一定会通窍。



3 鼻子

中医说:"肺开窍在鼻。"所谓"心肺有病,鼻为之不利",所以看鼻子的毛病不是单纯地从鼻子、鼻腔,要从心肺看。

鼻腔黏膜、口腔黏膜、眼睛的角膜、结膜,所有人体里面的膜都是在保护人体器官的,如果动不动就洗鼻子,就没有保护膜了,引起感染的机会也特别多,很可能演变为慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、慢性喉头炎,一拖就拖几十年。不要动不动就洗,这是不好的习惯。

鼻涕倒流

鼻涕倒流的话,苓桂术甘汤(见38页)就很好用,葛根汤(见80页)也很好。葛根汤可以治鼻子的毛病,因为其中的桂枝有强心、扩张血管的作用,葛根、芍药有松弛作用。治鼻病也可以加通窍的药,远志、菖蒲等;小青龙汤也很有效,但使用时有一定的限制:鼻涕、痰一定要是稀稀白白呈泡沫状时才行,因为小青龙汤的八味药里面,麻、桂、干姜、

细辛、半夏都是热性的药,假如鼻涕、痰是黄黄浓浓、稠稠黏黏的,继续用热性药的话,就是火上加油,但如果是稀稀白白呈泡沫状像鸡蛋清一样,那就是属于寒证,寒证用热药,当然适宜。

鼻塞、长鼻息肉

统计学上来看,肥胖型人鼻塞的比例较高,因为肥胖者胸腔的肺活量比较差。有的人可能会长鼻息肉,或鼻骨比较狭窄;甚至一躺下去鼻子就不通,只能靠嘴巴呼吸,声音就像拉锯子一样,严重的话会出现短暂的呼吸停止现象,更严重者甚至会有生命威胁。因为呼吸停止,如果五秒、十秒还无所谓,如果停了几十秒以上,呼吸接连不上,在睡觉中生命就可能结束了。

有一个韩先生,年龄还不到六十岁,某年3月25日,已经第六次因鼻息肉开刀,4月10日找我看,告诉我3月25到4月10日也才不过半个月,鼻息肉又在长了。所以割鼻息肉要割到什么时候?割除了又长,割除了又长。

我就开很简单的一味草药:鱼腥草。新鲜的鱼腥草有鱼腥味,干品则没有味道。干品要使用的时候,先把它洗净,泡在水里面,然后搓揉一下,搓揉成棉花球状,然后左边长鼻息肉就塞左边,右边长就塞右边;当然不要同时塞,两边长鼻息肉就左右轮替。这样的话,味道一刺激后,还会清除掉鼻腔黏膜分泌的黄黄黏液,因为鱼腥草本身是非常好的抗菌、杀菌、消炎的药材。



鱼腥草满山遍野都是,比较早期的药典里没这一味药,它是台湾民间常用的一味,在植物分类中属于三白草科植物,不仅可以去掉鼻息肉,甚至可以消除胃里的息肉。所以煮水当药喝,或打成粉都可以,浓缩科学中药也有这一味药,使用范围也相当广。

附带一提,胃部长息肉严重的话就是胃肿瘤,就变成胃癌。胃的某些局部,尤其有弯曲的地方,最容易长东西,也有恶性、良性之分。肠子也会变长息肉,一长息肉就容易堆积粪便,排便发生困难。

鱼腥草单一味用也可以,配方用也可以,所以在鼻病里,我常用鱼腥草这味药。长鼻息肉选择开刀,当时可能感觉通畅,但是开鼻子也很不舒服,因为会影响呼吸,就只能靠嘴巴,会容易有口干舌燥、头痛等问题出现。

流鼻血

当呼吸系统燥热时,患者可能干咳,甚至咳破微血管,导致痰中出现血丝;有的人(特别是小孩子)可能很容易流鼻血,甚至轻轻挖鼻孔都会流血,这时候就要用清燥救肺汤治疗。

身体为什么会出血?因为"热伤阳络则吐衄",以肚脐为界,肚脐以上称阳,以下称阴,肚脐上的阳络,受到热的影响,血管扩张到不能再扩张,导致微细血管破裂,在鼻子出来的叫做鼻衄,口腔出来的叫吐血,眼睛出血叫目衄,耳朵出血叫耳衄。另外,"热伤阴络则便血"。

既然热就要用凉的药,因为热会膨胀,凉药会收缩,生地、元参(见33页)属性都是凉的,会让血管收缩,不扩张,就不会导致血管破裂而出血。流鼻血,选择成方可用清燥救肺汤,加仙鹤草——它是蔷薇科,也有人说它是爵床科——有收涩作用;也可以加元参、地黄,成分都含铁,属性为凉性。如果不想选择成方,就用仙鹤草五钱、莲藕节二两、白茅根二两、生地黄五钱、元参五钱,煮水饮用,甜甜的,大人小孩都会喜欢,吃了之后就不会流鼻血了。

清燥救肺汤

清燥救肺汤组成为桑叶、石膏、麦门冬、胡麻仁、甘草、阿胶、杏仁、人参、枇杷叶，顾名思义，这个方最主要的功能在于清燥润肺、止咳平喘，尤其针对干咳、肺结核病患咳不出痰来，激烈时甚至还出血的状况很有效，因为其中的阿胶含胶质，有修补作用，能修补破裂的血管，改善出血情况。

当然，如果小朋友莫名其妙流鼻血，也可以用清燥救肺汤予以治疗。

我看过的病例有晚上睡觉时，整个枕头都是湿透的，弄不好的话，大量出血会造成大脑缺氧、心肌缺氧，甚至休克，所以还是要妥善处理为宜。

打鼾

打鼾其实颇惹人嫌。一般打鼾的原因有几个重要因素，肥胖者体型大呼吸重，容易打鼾；长鼻息肉或鼻塞，以致没办法呼吸，只能靠嘴巴张开呼吸，当然会打鼾，有的人甚至会磨牙；因感冒引起鼻塞，人难免也会打鼾。

过胖的人当然最好是减肥，如果是感冒引起，就投以治疗感冒的药物，比如说麻杏甘石汤、葛根汤，反应效果就相当不错；因为鼻子毛病造成的，除了麻杏甘石汤，也可用泻白散，泻白就是泻肺，因为肺与鼻相通，所以有效，选用一些调和营卫气血的方如葛根汤、大小青龙汤、苓桂术甘汤、柴胡桂枝汤等，加上一些芳香通窍的白芷、细辛、远志、苍耳子等。



麻杏甘石汤

麻黄杏仁甘草石膏汤，简称为麻杏甘石汤，也是仲景方。这个方从皮肤痒到肺炎都可以治：以麻杏甘石汤内服，再用这方加薄荷、苍耳子等药煮水洗头，可以解头皮痒；因为肺开窍于鼻，打鼾也可以用此方；加上鱼腥草、冬瓜子、芦苇根等，对肺炎有疗效；加木贼草、菊花、连翘等可以治眼疾；加连翘、荆芥、防风、牡丹皮等可以改善异位性皮肤炎的症状；对瘖哑或咽喉肿痛也有帮助。

麻黄辛温，可宣肺平喘；石膏辛甘而凉，可清泄肺热；杏仁降气宣肺，协同麻黄可止咳平喘；甘草调和诸药，且能益气和中，与石膏合用，既能生津止渴，又可制衡石膏的寒凉并保护胃气。

4 口腔

•保养提示

☞ 养护声带的饮品

☞ 自制牙膏治牙痛

•医生借鉴

☞ 声音沙哑首选麦门冬汤

☞ 牙龈肿用甘露饮

☞ 去口臭的妙方

风、暑、湿、燥、寒、火六邪,都是人致病的原因。张仲景《金匮要略》第七章谈到"火逆上气,咽喉不利……"。"气上逆"就是现在所指的高血压现象,"咽喉不利"则包括喉头炎、声带发炎、慢性气管炎等。

声哑

常用声音的人比较容易咳,甚至到最后就没声音了,现在有很多没声音的患者,多半问题出在不懂得腹式发音,因为都是在喉头发音,声音比较尖锐,不需半个钟头就会口干舌燥。有一个补习班的名师,从周一到周日,每天从早上八点钟到晚上九点钟都在上课,一天超过十个钟头,所以一个星期上课大概上七十个小时,声音当然很糟。我请他想办法把课减少,他露出一点为难的表情,我再说如果课不减少,很难把病治好,我开药给他,第二诊时,他告诉我已经把课减少满多了。像他这样的喉咙,没有声音是天经地义的事情。教师常常会声音沙哑,或出现慢性咽喉炎,甚至因为写板书造成肺结核病变,我一天大概最少看五个。

除了教书的,很多房屋中介公司的业务员,为了推销,为了介绍说明解释,一个案子甚至可以讲三个钟头,当然脖子酸,手举不起来,声音沙哑,喉咙也痛了。拍卖场的拍卖员、电话局的电话员,还有很多公司的特别助理,也是电话多,因为发音不得法,势必会产生问题,最后就要求医。



对声音沙哑、喉咙长茧,麦门冬汤是首选方;此外,也可以考虑泡生脉饮(见10页)或吃生脉散。帮助嗓子嘹亮,不会声音沙哑,避免喉咙疼痛,麦门冬汤也有用。



有人喜欢泡胖大海,这当然没有问题,其实以人参、麦冬、五味子,加甘草,一方面增强体力,维护体力,一方面又有预防声音沙哑的效果。工作上必须经常讲话的人,不妨在早晨喝蛋白冲冰糖,有益养护声带。



麦门冬汤

《金匮要略》第七章提到："火气上逆咽喉不利，止逆下气用麦门冬汤主之。"火气上逆咽喉不利，当然就想咳，要止逆下气，用麦门冬汤主之，这个方子有甘草、红枣、粳米，还有麦冬、半夏、人参，一共六味药，效果很好口感更好，可以治疗也可以保养。人参补气，人参、麦冬再加五味子就是生脉饮。

牙龈肿

牙齿和肾有关系，因为"齿为骨之余"，肾脏管骨髓，所以看牙科不能单纯地只看牙齿，如果要强固牙齿，就要多吃一些补肾的药。



人体的上下龈与肠胃有绝对关系，因为上牙龈属于足阳明胃经，下牙龈是手阳明大肠经。治疗牙龈肿痛，也就都从肠胃下手。喜欢吃烤的、炸的、比较刺激上火的东西，一没节制，牙龈就会肿，一般我都是用甘露饮。甘露饮的作用几乎都在肠胃系统，最主要有滋阴、降火作用。



甘 露 饮

主要作用在"滋阴清热、和血解毒"。组成甘露饮的为生地黄、熟地黄、天冬、麦冬、石斛、茵陈、黄芩、枳壳、枇杷叶和甘草，对胃中湿热、牙龈肿口气重，口臭喉疮、齿龈宣露及牙龈流血，都可以有所改善。

口腔溃疡

口腔、舌头会破，与心火旺比较有关系，因为心是开窍在舌，脾开窍在唇。我看过有嘴干裂、嘴唇脱皮的患者，脱皮到什么程度呢？到像保鲜膜一样，可以一层一层剥开的程度。有的人嘴唇会整个龟裂，冬天龟裂还没话说，因为天气一冷，血管、神经就收缩，一收缩就冻裂了；但是有人连夏天时嘴唇都裂。有的人是嘴唇会肿、舌头麻、舌头痛，口舌生疮。所以这些我都从心、脾两个器官处理。

南非有一位林姓女孩子，舌头又肿又痛又麻，在南非就医很久，最后医师已经决定帮她做组织切片，希望了解问题出在哪里。她吓坏了，赶紧请一个月假，专程回来找我，结果我只给她吃了两天药，麻肿痛全都没了。我就是用甘露饮作基础，不仅口腔、舌头的毛病可以用，包括牙周病、牙龈肿，都可以用甘露饮。此外，因为心开窍在舌，脾胃开窍在口唇，肝开窍在眼睛等，所以一定会加一点入心的药，也就是大部分和大脑有关的药，如远志、连翘等；既然会肿就有火，所以加一些补水的药如元参（见33页），因为元参可以入肾，肾主水，就有补水的作用，补水就可以灭火，很快就会改善。

现在浓缩科学中药很方便，有现成的甘露饮。如果嘴角炎或滤过性疱疹，甘露饮也用得上，有时候只要让局部组织能够有保护作用，根本不一定要治疗，也就没问题了。

传统医学不是在治病，而是在治人，最重要的是把病患的生理功能强固起来，不会动不动就赶尽杀绝。

口臭



嘴巴会臭就是肠胃的问题，轻微的就用清胃散和甘露

饮,碰到有人口臭,就用甘露饮给他吃,因为它含有很多养胃的药。“胃不和,则口臭”,口臭是因为胃引起的;而“脾和就口淡”,“口淡”就意味着没有异味。如果用甘露饮功效不很明显,就改用清胃散,保证口臭就会改善。

我看过有五十年口臭的,服一次甘露饮就好了一半;很多口腔溃烂几十年的,服一次后症状也缓了一大半。

牙周病

中医老早就有牙周病,不是现代医学的名词,中医叫牙周病为牙宣,宣是露出来的意思,牙龈露出来,牙刷一刷就流血了,就是牙周病。

西医治牙周病是给牙膏给药,中医则给甘露饮,内服甘露饮,外刷骨碎补,就灵光了。但是中医认为牙齿与肾有关系,牙齿是骨头,硬得不得了,所以有一句话叫“齿为骨之余”,牙齿牢不牢靠,掉得厉不厉害,会不会摇晃、崩裂,都和肾有关。肾主骨,所以要保持牙齿雪白、不崩裂,就要多用补肾的药。



骨碎补就是入肾的药,我自己的经验,只要是牙痛,就刷骨碎补,刷三天就不痛;再吃多含胶质的食物,一吃就不摇晃了。现在很多人都用黄芩牙膏,黄芩是大苦大寒的药,对清洁口腔有帮助,但对牙周病不一定有帮助。

骨碎补是补肾的药,可以请药店帮忙磨得很细,或买浓缩的药粉,因为浓缩的药粉里面大概有20%的淀粉,所有的浓缩药粉一定要有赋形剂,也因此,所有的药粉一定会注明有多少的淀粉在里面,最好是用山药赋形。



骨　碎　补

骨碎补药材之来源植物为水龙骨科植物槲蕨之根茎，经采集调查，发现台湾地区之骨碎补有水龙骨科槲蕨属植物一种，槲蕨；崖姜蕨属一种，崖姜蕨；骨碎补科骨碎补属植物三种，分别为：大叶骨碎补、海州骨碎补、阔叶骨碎补，加上阴石蕨属植物一种，共计六种。

骨碎补为常用中药之一，有补肾强骨、续筋止痛之效。味苦，性温。有续筋接骨、补益肝肾的功能。用于骨折损伤、筋骨疼痛、腰背酸痛、脚弱以及肝肾不足，耳鸣耳聋、肾虚齿摇、肾虚久泻等。浸酒外擦可治秃发。

甲状腺肿

隋朝时有一本中国医学史上的第一本、也是全世界第一本叙述病理学的书《病源总论》，又叫《诸病源候论》，作者巢元方，隋朝人，里面有一千七百余论，其中就已论述甲状腺肿大的病症，而且老祖宗早已发现这病与喝水有关，因为缺碘。甲状腺肿大的病例有区域性，台湾地区出现大脖子病最多的地方在苗栗，因为早期没有自来水，居民饮用河水、泉水，可能因此就缺乏碘。

《诸病源候论》里提到的症状就是脖子会肿大。老祖宗为此开发两个很有名的处方，一个叫消瘰丸，一个叫海藻玉壶汤，都是专门消除甲状腺肿大的。因为既然肿大了，就要用软坚的药，软坚散结，活血化瘀；因为会心悸，就用炙甘草汤(见 112 页)。



我最常用到的一个处方叫做真人活命饮，又叫仙方活命饮(见 30 页)。有心悸症状的，就和炙甘草汤搭配，心悸

就改善;会凸眼,就用加味逍遥散(见148页)搭配,因为肝开窍于眼,吃了凸眼就收;会抖手,加一点抗痉挛的药如钩藤,手就不会抖。甲状腺癌当然比较棘手,坦白讲,变成癌的话,中医也无能为力。

有一个高○慈甲状腺功能亢进,来找我看病,没多久就好了,她两个哥哥都是西医,说怎么可能?西医都看不好,中医怎么可能看得好?其实,如果会肿大,我让它消除;有抖的症状,我就让它不会抖;凸眼就让它回正;会心悸,就让它不心悸。我就用这三个处方。

第 4 篇

脏腑维护





1 肺

• 保养提示

- 养肺的食物
- 化痰炖品一款

• 医生借鉴

- 气吸不进来用肾气丸
- 不同的痰，用不同的方

肺是吐纳空气的大本营，而且能治理调节，是人体的宰相，所谓“相傅之官，外合皮毛”。

人体的宰相，五脏之华盖

呼吸不仅是肺脏的问题，与心、肺、肝、肾也都有关系。中医说呼就是吐气，呼出是心和肺；吸就是纳气，吸入就是肝与肾，呼吸是讲究整体的。

肺有治理调节的功能。人有内外环境，当天气热时，毛细孔就会充分打开散热；天气冷的时候，就会收缩，加上衣服穿多了，减少散热，以维持温度的恒定。所以一旦皮肤毛细孔闭塞，内环境就一定会出现状况。也因此，一伤风感冒，毛细孔闭塞不能充分散热，第一个就是温度升高：发热了。

那些代谢废物不能透过毛细孔这个管道出来的话，停在我们的皮下，有人就会痒；渗透到肌肉层的话，肌肉就会酸痛；如果一直到骨骼肌，像很多老阿公、阿妈，一感冒就会全身骨节酸痛，是因为废物沉淀在我们肌肉层关节腔、在筋骨层里面，刺激我们的知觉神经，就会全身酸痛。这些状况只要泡个热水澡就会好很多，或是喝个热茶、喝个热面汤，全身就会感觉舒服一点。

皮肤毛细孔也是一个呼吸的单位，从皮肤毛细孔代谢出来的废物，大约占一天代谢废物量的六到七成，因为它是每一分每一秒都在代谢。肺主皮毛、也主气，呼吸就是靠我们的肺叶一张一阖，把心脏血液送给肺脏。

肺脏一开一阖进行气体交换，称肺循环或小循环，因为肺主气，肺气有问题，就要用人参、黄芪这些补肺气的药。

肺主治节，是指让身体内外环境协调，才会维持生理运作的正常。因为肺又属金，金生水，所以肺金是肾水之母，很多泌尿系统问题出现，常常从调节肺气就可以达到治疗目的。

人是活的,"肺主治节",治理调节,让臭皮囊一直维持一个生理运作正常,所以职位很重要,它就像一把五脏的保护伞,所以说肺为五脏之华盖。

肺叶开窍在鼻。所谓"心肺有病,鼻为之不利",所以看鼻子的毛病不是单纯的从鼻子、鼻腔看,要从心肺看。

胸闷

有人常形容"气提不起来",这是呼出有问题,就要用强心补肺气的药,所以用生脉饮(见10页)再重用黄芪;人参也可以补肺气,要让气升起来就用升麻、柴胡、荷叶;心脏有问题就用强心的药,用丹参、川七来强心。心脏有力量把血液送给肺脏,肺脏才能进行一种气体的交换。

如果感觉胸闷有压迫感,要用"开胸利膈"的药,桔梗可以上行,而且可以入肺,且含有皂苷。

气管有痰阻碍,也会有闷闷的感觉,把痰化掉自然就会顺畅不闷,如果气管里面有很多痰在分泌,像车堵在那里,当然就动弹不得,影响到气体的交换。所以呼出靠的是心和肺,有提不起来的感觉的话,就要用强心补肺气的药。

气吸不进来,是肝肾的问题,就用肾气丸(见180页),引气到丹田来。也可以加上生脉饮合用,五味子有收敛的作用。



气管炎、支气管炎

经常伤风、感冒的人,容易引起气管炎、支气管炎。因为感冒属于滤过性病毒,如果经常身染风寒,病毒感染的机会就会大大增加,因此预防感冒是重要的课题。《内经》说"形寒饮冷则伤肺",可见生冷的食物会危害肺部,平日就要多加注意。

支气管炎的共同症状为咳嗽、有痰,或因咳嗽引起胸痛。治疗则须分寒证和热证,寒证的分泌物呈稀、白、泡沫状,用小青龙汤加减服之;热证的呈浓、黄、稠状,用麻杏甘石汤(见92页)加减,或用清燥救肺汤(见91页)、麦门冬汤。麦门冬汤里面有麦冬,对支气管有修复作用,百合科的植物几乎都有这效果,百合、麦冬都是百合科植物,葱、蒜也是。生脉饮或麦门冬汤都很方便,因为它六味药,大部分是浓缩药粉,冲泡可以,倒到嘴里用温开水冲服也可以。



养肺的食物

对气管而言,百合科的百合,禾本科的薏仁,对心、肺——尤其是呼吸系统——效果都不错,黑木耳、白木耳,尤其是白木耳,里面有些胶质的东西,对气管、支气管也很好。如果有钙化或类似现象,木耳胶胶黏黏的成分,可以帮助慢慢重建。平常以百合熬稀饭,是保护气管不错的方式。

贝母也是百合科植物,产在四川的颗粒比较小,称为川贝,因为颗粒像珍珠一样大小,也称作珠贝;产在浙江省的称作浙贝,以产地命名,因为在浙江省里产量最多的为象山群岛,也称作象贝母。川贝母颗粒小,浙贝母、象贝母颗粒大,一般伤风感冒大部分都用象贝比较多,其实浙贝就是象贝。川贝颗粒比较小,物以稀为贵,所以也比较贵,如浙贝、象贝是台币三百元的话,川贝、珠贝大概就要台币一千五百元。



化痰炖品一款

贝母在中药店就买得到，药材行也买得到。可以磨成粉也可以用火炖。用水梨，不削皮，把蒂头切下，挖开中间的心，装入贝母，再把蒂头当盖子盖起来，把这个梨放在一个容器里，在电锅里面炖。其实梨本身不用炖煮就可以吃，借着电锅蒸煮，是让贝母的味道与梨结合，一方面吃梨，一方面也把贝母吃掉。这道甜品可以润肺，可以止咳，不过基本上痰一定要比较黄的，才用这个处理方式；如果痰是稀稀白白的话，最好不要这样使用。

当然也可以把贝母磨成粉使用，磨粉时，贝母、人参、百合等这几味药都可以组合，在未发病以前，有预防效果。比如给气管功能较差的人吃，吃了以后，对气管比较有保护功能，不会动不动一感冒就出现上呼吸道种种症状。除了用人参、百合、贝母，也用桔梗或沙参，沙参和桔梗属同科，桔梗科植物里都有皂苷。

人之所以会出现气管问题，就是因为气管分泌过多分泌物，变成黄黄稠稠黏黏的，就叫做痰，稀稀白白的呈泡沫状的那叫做饮，所以我们叫痰饮。痰是阳证，饮是阴证，问诊的时候一定要问清楚，才能够决定用药，阳证就要用一些比较凉性的药，阴证就要用一些比较温热性的药。



除了麦门冬汤一系列处方之外，解浓浓稠稠黄黄黏黏的痰，就用麻杏甘石汤，包括急性肺炎。有个病患叫张○真的，出生三十五天，就在加护病房待了二十二天，热也不退，

喘也没改善，用麻杏甘石汤加冬瓜子加鱼腥草，吃了以后，整个症状立刻改善，很快就出院了。



如果是稀稀白白的呈泡沫状，就喝小青龙汤，小青龙汤的麻黄、桂枝、芍药、细辛、甘草、干姜、半夏、五味子八味药里，有六味药都是温热性的药，温热性的药会把黏膜分泌的稀稀白白呈泡沫状的东西吸收、吞噬掉，没有黏膜分泌的稀稀白白呈泡沫状东西，就不会造成气管的痉挛状态，不会导致气上逆；气不上逆的话，就不会咳嗽也不会气喘。



如果痰的状况介乎清、稠之间，不妨考虑用苓桂术甘汤（见38页）。治疗痰饮要用温药，苓桂术甘汤里有两味，严格讲应该是三味都是温药，茯苓没有明显的属性，但是白术、桂枝、甘草，都是辛温的药，辛温就能够化，把那些黄的、白的痰饮化除。苓桂术甘汤里，因为桂枝有强心作用，强壮了心脏就强壮了肺脏，强壮了心脏血管，就能够带动呼吸系统，呼吸系统的功能就会逐渐强壮起来。



给小朋友吃苓桂术甘汤，治疗鼻塞、咳嗽、鼻涕倒流，吃了以后，也会胃口大开；不像吃西医耳鼻喉科的药，愈吃食欲愈糟，甚至吃到大便都是黑黑的。因为西药都属于化学药物，多半属于强酸药物，吃了以后，会伤害到肠胃系统，大便解出来都是黑色，蛮恐怖的。

2 心

• 小方治病

☞ 炙甘草汤平心悸

• 医生借鉴

☞ 治疗二尖瓣脱垂用方

☞ 手脚冰冷用当归四逆汤

一般人常说的胸口闷、胸痛,有压迫感或心跳过速、心悸等,都属于心的问题。

中医将五脏六腑归在藏象里。就传统医学而言,心为君主之官,肝为将军之官,肺为相傅之官,这里所谓的"心"主要为大脑的指挥系统,只有少部分涵盖人体心脏。所以有时候人感到恍惚、失眠、睡不好,甚至整天坐立不安、失神等,多半起因于脑中思绪烦乱,或情绪受过度刺激引起;心跳加速、心悸则是因为过度紧张或劳累,体力透支而血液供应量不足,导致心脏像马达空转,当然就会感觉灼热、乱跳。

另外,"汗为心液",因为汗腺属心管辖,一旦流汗过多,思考力就会稍微减退。如果是交感神经亢进,副交感神经又失去制衡作用而导致出汗,严重时西医会建议切除交感神经结;但必须谨慎,否则不但无法根治,还会衍生其他问题。

过度疲劳・心绞痛

过度疲劳的结果,当然首先受到伤害的就是心脏、肝脏,尤其是心脏,它每一分每一秒都帮你做工,做到最后负荷不了了,像这样就常常会胸闷,严重的话就胸痛,甚至会出现绞痛的现象。

一位高工的姜校长,曾经开过七次心脏,做过五次的气球扩张,最后评估的结果当然不是很好。我就给他一些强心的药,像生脉饮(见10页)、四逆汤这一类的处方,再加上一些丹参、川七、远志、菖蒲等,一方面有强心作用,一方面有活血化瘀作用。必要的时候也可以加一点补气的东西进去,如生脉饮的人参就是补气的药,效果反应就很好。



一般在临床上出现二尖瓣脱垂的人,肤色——尤其脸部——常常黑黑的,因为缺氧,所以望诊就是面色黧黑,这个黧就是黄与黑凑起来,才会变成黧色。缺氧现象就会这样子,尤其额头的肤色,根本就是黑黑的没有一点光泽。木

防己汤里面有人参、桂枝。人参本身就是强心的药,桂枝也有强心和扩张血管作用,所以用木防己汤,治疗效果是相当不错的。用木防己汤加减,器官组织会慢慢恢复弹性,就不会脱垂了。如果是西医,一定要开刀;中医的话,老祖宗留下处方有相当疗效,这些药都有强心作用。

大概在1982年左右,德国开发了银杏叶,我们的老祖宗以前是用银杏的果实,叫做白果,德国人改成用叶子,观察研究说叶子有强心作用,所以拿来作为心脏病用药。我自己感觉老祖宗的智慧未必比现代人差,以前人用果实,德国人却把本来是废物的落叶当做宝,听说有一家生技公司从银杏叶制造成品,一年获利就有上亿美元。

五加科植物都有强心作用,另外像远志,里面有皂苷,心血管有问题的人,加远志进去就有效。郁金也是很好的强心药。我个人最比较常用的一味是蒲黄,生蒲黄有活血化瘀的作用,制成炭粉状后,还是一种非常好的止血药。病患舌头会破会长东西,尤其舌头龟裂了,就用蒲黄炭撒在舌头上,很快就好了。



其实,中医大部分都是先掌握症状再治病。胸会闷、会绞痛,当然要先掌握原因。胸腔部分都是两个系统,一个是心脏血管系统,一个是呼吸系统,所以《难经》就讲胸是心肺的宫域,意思是说胸腔感觉不舒服的话,就要考虑心脏和肺脏的问题。

心悸

心脏组织本身有问题,就会心悸;感冒发热,呼吸比较急促,心脏就要加速跳动把血液送出去,也会导致心悸;太过劳累,除了胸闷以外,心跳也会加快,要加速供应血液、供应氧气,以致会心悸;吃错药也会引发。

我平生看过最快的心跳,跳到每分钟204下,病患吃西

医开的药,药就是毛地黄,因为毛地黄本身有抑制心跳的作用。他已经吃了八年半,从 204 跳的脉搏跳动渐渐减缓到 47 下,但是我建议她不要再吃。虽然病患说医师告诉他,从血液检查发现到现在为止,还没有引起毛地黄的中毒反应,我却认为如果等到发现中毒,实际上已经来不及了。不过,病患已经吃了八年半,一下子要停掉,会有顾虑:万一又回复原来 204 跳的脉搏跳动怎么办?这个顾虑是对的,人心跳跳到 120 下,都会受不了,何况要到 204 跳。

女生通常比较情绪化,心跳会比较快,长期心跳快当然比较不好,好比橡皮筋用久就会松掉;松掉以后,就会胸闷、心悸。



面对这样的症状有时压压内关、中冲等穴位也不错,内关、中冲都是手厥阴心包经的穴位。

运动员、练气功、打坐的、道家修炼的人,有些心跳只有 36 跳,道家有一个名词叫胎息大法,意思是回到在妈妈肚子里面的状态,36 跳、18 跳都可以,别人 72 跳,他们才 36 跳,因为消耗能量少,寿命就比较长。这也是为什么热带民族的平均年龄都比较低,因为天气一热,循环代谢就快;代谢速率一快,苍老得就比较快。北极圈的爱斯基摩人,因为天气冷,能量消耗比较少,平均年龄就都比较长。



炙甘草汤

心悸我们用炙甘草汤治疗。炙甘草汤里有人参、麦冬,都是强心的药;有阿胶,是补血的药;还会加一点柏子仁;再加一点让心跳安定下来的药如龙骨、牡蛎,龙骨是动物的化石,牡蛎就是蛤仔壳。再加一些远志,慢慢就能改善。

现代人会心悸的很多,因为疲劳、紧张、焦虑,有人一紧张心就怦怦乱跳,与异性交往时,有人比较害羞,心跳就很

快,来电的时候跳得更快,都是情绪在主导。事实上,做做深呼吸,心跳就会慢下来。有人没有上台演讲的经验,一叫他上台演讲,不得了,心跳加速、冒冷汗,脚都会发抖;一紧张,胃、肠的肌肉痉挛;一痉挛,就呆呆地不蠕动;一不蠕动,吃的食物就会发酵,发酵以后就会胀气。

手脚冰冷

一到秋冬,甚至有人一年四季,手脚都是冰凉的。手脚冰冷与心脏血管有很大关系,血液由心脏发出,携带氧气到全身,氧经过燃烧产生热,手脚才会温暖。如果心脏功能有障碍,如心脏衰弱无法有效输送血液到身体末梢,或者血液量不够,血红蛋白或红细胞偏低,就会产生手脚冰冷现象。另外,血管阻塞、感冒导致发热影响大脑中枢神经,使运动神经受到抑制,也会导致手脚冰冷。相对来说,血液不足就要补血;血管阻塞就需要活血化瘀;感冒发热就要服用解热剂。平常多运动多泡温水,都可以有所改善。



由于当归具有增加血液、促进血液循环的功能,所以有手脚冰冷症状的人,尤其女性,可以服用当归四逆汤,效果很好。



当归四逆汤

当归四逆汤是由桂枝汤(桂枝、芍药、生姜、大枣、甘草)衍变而来的,桂枝汤加上当归、细辛、白通草,去掉生姜就成了。其中当归补肝血,芍药、桂枝则作用于血液,所以适合肝血不足的调养。



依据中医君臣佐使的理论，当归四逆汤中，以当归为君，用桂枝去血中之邪；细辛散少阴血分之寒；芍药、甘草、大枣可以调和营卫（即所谓气血）；白通草通九窍，通血脉关节。不仅手脚冰冷，冻疮、脱疽症、静脉曲张适用，因为血虚寒侵导致的经痛，也可以用此方治疗。

3 脾、肠、胃

• 小方治病

- ☞ 可以止痛的中草药
- ☞ 一味神曲消胀气
- ☞ 流传千年的单味药治疗拉肚子
- ☞ 大有用场的三黄粉

• 保养提示

- ☞ 多吃海带抗肿瘤
- ☞ 三种原因导致胃胀
- ☞ 治肚痛的两个穴位
- ☞ 甜食可以止痛哟！
- ☞ 胃出血的饮食生活保养
- ☞ 胃酸过少，多吃蜂蜜
- ☞ 止泻五偏方
- ☞ 便秘应吃什么

• 医生借鉴

- ☞ 局部的溃疡或破损，可用白及修补

肠胃系统就像联动总部,供应所有营养,是营养物质的供应站,这里面涵盖运输。运输包括所有消化吸收的营养,全都交给脾脏统筹分配。因此血液里面的血红蛋白、血小板,太高、太低都不行,白细胞也是如此,如果量太高太多,脾脏就会把它吞噬掉。

脾主运化

什么叫"运化"? 就是包括营养的消化、吸收还负责运送,所有血液都是由脾统筹分配。脾脏统筹分配血液,如果临床上常常出现异常出血的现象,尤其是女性,在非生理周期出现功能失调异常出血的现象,用归脾汤给她吃,就会改善了,那是因为"血不归经",不归到正常的血管,乱跑了,才会出现异常出血的现象。



引血归脾就用归脾汤,里面有当归、黄芪用来补血,也用四君子汤来补脾胃。所以有些睡眠不好的病患,吃了归脾汤后就会睡得很好。又有一说"思虑伤心脾",因为脾主忧思,也就是思考,如果没有营养供应,大脑的脑细胞就会缺氧。除非是天生智能很高,否则一定要有足够的营养才足以供应思考能力、记忆力,所以要补脾。



因此,当你发现血小板偏低了,发现血红蛋白偏低了,第一个考虑的应该是"脾脏是否肿大",因为人体的脾统帅着血液,也有一说"脾统血,肝藏血,心主血",脾是统筹分配血液的,一旦血液里血小板太多,血红蛋白太高,红细胞太多,脾就会把它们吞噬掉。所以一旦发现那些数据偏低,就该考虑脾脏是不是有状况。

正常的血小板应该是 15 万 ~ 30 万[$(150 \sim 300) \times 10^9/$L],但我看过有人到一百八十几万,奇怪的是,这个人并没有什么症状。临床上,看到血小板数偏低的比较多,一百例里面大概九十几例都是偏低的。

如果 B 超检查，发现脾脏没有肿大，第二个考虑就是看骨髓造血有没有问题；第三项检查就考虑骨髓有没有被病毒破坏，有病毒就用抗病毒的药；骨髓造血有问题，就用补肾的药，因为肾主骨，肝主筋，心主血脉，脾主肌肉，肺主皮毛。

脾脏肿大的话，一定要想办法用一些活血化瘀、软坚的药物。有一个黄姓小男生，小学五年级就发现脾脏比同年龄者大一倍，问题出在于慢性肝炎，在医院看了三年多看不好。来找我看以后，脾脏肿大消了一半。他的医师很纳闷，为什么原来肿那么大却很快就消了，便向他打听怎样处理的，妈妈就说是找我看的，后来陆续就有一些病患被推荐过来。



牡蛎等海里的动物、植物、矿物，全都有软坚作用，也都有制酸作用。所以多吃海带肯定可以抗肿瘤。除了海带还有昆布，还有日本寿司外面的那张海苔，都是同类的东西，多吃就会把肿块化掉。以淋巴肿瘤为例，多吃牡蛎，吃着吃着就消掉了，我这里有很多例子，有的肿块像乒乓球、有的像鸡蛋、有的像葡萄柚，都有效。

另外，四君子汤、五味异功散、六君子汤、七味白术散、香砂六君子汤、参苓白术散等，都是健脾的药，健运脾胃，同时有补气的作用。总之，中医所指的脾，不是西医解剖学上的脾，除了解剖学看到的脾以外，还包括血液里养分的运化、运输和统筹分配，所以脾是一个很重要的系统。

肠主吸收

肠有升结肠、横结肠、降结肠，然后就到直肠，直肠然后到肛门，这个是大肠的部分。大肠没有小肠那么长，小肠几乎是人体身高的七倍多，小肠主吸收。总之，大肠是管粗糙的部分，小肠是管细微的部分，而营养物质的吸收主要是靠

小肠，但小肠自己没办法消受时，就要靠胰脏分泌胰液及十二指肠液协助。

胰脏病变一旦发现，通常死亡来得很快，有时候不到几个月，甚至更短。而且胰脏病变到最后，会非常非常痛，非常不舒服。

广义的消化系统，包括脾、胃、大肠、小肠、胰脏，还包括肝胆。

脾除了是后天之本以外，事实上也与免疫功能有关。有人车祸脾脏整个裂掉，外科就把它拿掉，拿掉脾生命还是可以维持，可是相对抵抗力就比较弱，比较容易生病，生病也比较不容易痊愈。中医说的脾不是单纯解剖学上的脾，还包括营养的分配与输送，因为脾主运化。

有的人怎样吃都吃不胖，不长肉，就是小肠和脾脏功能低下，吸收运化不理想。用健脾的药，让小肠吸收功能变好，临床上就要想办法抑制胃、扶助脾，叫做“抑胃扶脾”，吃归脾汤就能见效。脾也主肌肉，造肉功能有问题的话，就一定要从脾胃功能来调整。

饮食不当造成胃胀

现代人应酬多，饮食不知节制，暴饮暴食再加上喜吃用大蒜、辣椒、生姜、胡椒粉等大量调味的刺激性食物，不但容易导致肠胃不舒服，严重时甚至会引起急性或慢性肠胃炎。烟酒也是因素之一，尤其是热性体质的人，由于肠胃血管一直处在扩张状态，喝酒更加扩张血管，使胃更不舒适。

另外，比较黏滞、不好消化的食物，吃了以后当然比较容易胀气，最不好消化的就是糯米类的东西。有很多人非常喜好糯米类的制品，偏偏烧肉粽、汤圆等都是最不好消化、最黏滞的。古代没有洋灰——也就是水泥——之前，建

筑物都是用糯米、黑糖和一些植物纤维混合以后，当水泥用，几千年风吹雨打都还存在。嘉义有两栋房子据说就是用糯米做黏着剂兴建，经历了三次大地震，房屋主结构体仍然屹立不动，只掉落了几块瓦片，而且瓦片还都是后来镶嵌上去的；苗栗三义现在听说还有几座铁桥，桥墩就是用糯米做黏着剂建造的，现在听说也还完好如初。由此可以想见它们的黏性。

再来就是甜食。甜的东西容易发酵，容易产生气体，就容易使肚子胀气。不过前提还是与肠子蠕动有关，有人肠子蠕动速度很慢，有人肠胃几乎不蠕动，呆呆的，不容易消化就胀气；另外吃了不干净的食物、过时的、已经有点馊掉的，当然就比较容易产生这种现象。有的人就往下发展，譬如说一直放屁，幸亏能够放屁，那起码有一个出人管道，不放屁的话，肚子就发胀得更厉害。

肠胃不好当然胀

肠胃消化功能比较差，本身蠕动较缓慢，出现胀气的机会就特别多。我曾看过一个吴姓小男生，因病在医院开刀后，因为用麻醉品，就导致肠粘连，不仅胀而且痛得很厉害。后来愈治愈糟糕，治到肚子大大的，腹胀得很严重。我就用一些促进肠胃蠕动、促进消化的药物，最后还加一味药。我平生用这味药来治病的，只有这个病患，这个药就是癞蛤蟆。有成语说：癞蛤蟆吹气、好大的口气。你有没有发现，癞蛤蟆吹气时，整个脖子会变得很粗，肯定癞蛤蟆可以消除腹胀，我用癞蛤蟆，把它磨成粉，加在处方里，吃了以后就好了。现在这个孩子大概已经念大学了，身高超过一米八，以前头大、脖子细、肚子大，手脚都细细的，活像青蛙一样。

有的人胀气不是往下发展，而是往上发展，就一直打

嗝，嗝出一些酸臭的味道。我看过一个高龄太太，六十出头，被这种症状困扰了大概有二十二年。她不是往上发展，就是往下发展。往上发展时，会不自主的从口腔里喷气出来；不然就是往下发展，从肛门噗噗噗，而且声音还很响亮。她从士林天母那边坐车到中和看诊，因为以前没有捷运，要一个多钟头才会到，在车上的响屁会让所有人向她行注目礼。西医做过所有的检查查不出来，我用旋覆代赭汤，吃了三个星期，症状大概好了六七成以上，她已经能够控制，就没有积极地来看。



一般胀气，最简单的就是用平胃散，平胃散里而有两味药有消胀化气的作用，一个是厚朴，另外就是陈皮，两味药都可消胀行气。人为什么胀？就是气堵在那个地方，当然像木香、砂仁、肉豆蔻这些药，都有消胀化气的作用，一般姜科植物或蘘荷科植物，都有香的味道，会刺激肠管蠕动。



平 胃 散

一般的平胃散里有两味消胀的，一个是厚朴，另一个就是陈皮。我们自己制作的平胃散，还加生姜大枣，加了生姜大枣以后口感比较好，而且姜本身就是一个健胃剂。食欲不振的人，有时候用一点辣味的东西，食欲就比较好一点。胀气会呕吐的人，生姜也是一个非常好的止呕药。

有天有个老太太，年纪很大，肚子胀得厉害，送到医院里，医院的结论评估诊断就是要开刀。八十多岁的老太太，开刀很损元气伤身体；但因为胀得太难受了，她正在考虑是否接受。正好隔床病患告诉他，说以前也有过这样的经验，人家就介绍她到中药铺买砂仁，它是属于蘘荷科植物，味道很刺激强烈，用石臼捣一捣，以 100℃ 开水冲泡，就这样用砂仁冲泡当茶喝。喝着喝着，居然胀气就全部消掉了，只花

了五元。如果开刀的话，第一工程浩大，第二危险性很大，第三要花很多手术费。

所以我说老祖宗的智慧不是盖的，如果依这样评估，有多少不必要开的刀？开刀好也就罢了，问题是常常就开出很多麻烦来，第一是感染的问题，第二是并发症的问题，很多在手术台上就挂掉了，没有这种必要。

20 世纪 50 年代时偏远地区的乡下，几乎家家户户都有制药厂寄放的药包，药包里面有一些常用的药，常头痛就给一些头痛药，常肚子痛就给一些治肚子痛的药，会消化不良就给一些肠胃药，牙痛则因为牙科不普及，就给济众水喝，因为里面含有精油，凉凉甜甜的，喝了以后暂时就止痛了。肠胃不好有平胃散可治，味道也是凉凉的，因为它里面有冰片、薄荷之类的东西。

用五味异功散、香砂六君子汤等处方来消胀外，很多人一胀气还会痛，就必须兼顾痛感。如果还要止痛，木香就是很好的止痛药。木香是菊科植物，延胡索也是很好的止痛药，与鸦片同样是罂粟科。鸦片是所有止痛药都没用时，才会用到的药，也就是麻醉药品。



有一个姓郑的小男生，肚子绞痛发热，家人送到西医那去治疗，结果就挂掉了。同时有另外一位病患，到我来这边就诊，我交代先按两个穴道，一是内关，一是足三里，足三里是足阳明经的穴道，在脚的外缘上方、膝盖的下方，按足三里、内关，痛感就缓减；我再开四逆散加减，他吃了以后居然就好了。同时发病，在医院里的结果是挂掉，西医没有药，因为那叫急性肝炎。



月事期间的胀痛

胀痛有时与饮食有关，有时和月经周期有关。月经来的时候，肚脐下面的下腹腔，会因为周期的进行，导致周边

器官受影响，所以有的人会绞痛、拉肚子，有的人会便秘。会便秘的人，肚子就会胀会痛，胀得非常严重。

当然，胀痛诊疗时如果是女性，一方面要考量与饮食有关，另一方面要考量月经周期，很多人会出现这种现象。这也由于许多女性在平常饮食上不太注意，喜欢吃冰冷的东西，热胀冷缩造成下腹腔绷得紧紧的，所以必须用调经的方法。只要生理周期顺畅正常，肚子胀痛的情况自然会改善。

手术后胀痛

外科手术也会导致肚子胀气，胀得厉害，包括剖腹产。在妇产科，每天护士或医师巡房时，第一个会问的问题，就是"你放屁了没？"因为用到麻醉药，把人整个功能都麻醉了，所以医师在巡房时会问放屁了没，如果有放屁，就表示肠子已经在蠕动，如果没放屁，表示你肠子麻醉的作用还在。虽然西医有讲究放不放屁的问题，西医给的药，事实上就是在帮助消除胀气，促进肠胃蠕动，也包括一点制酸作用。



在中医，神曲（见83页）一味药就有效，最主要是帮助胃液分泌，帮助消化酵素的分解。神曲本身就是酵素，由六味药组合起来发酵的，如果把它弄成茶包，放在杯子里冲，就可以这样喝了，喝着喝着，腹胀的现象就消失了。成年人也好，小朋友也好，每个人打一打腹部，会像打鼓一样，就表示胀气了嘛，胀气当然没有食欲，因为肚子胀，没有空间嘛，而且大便解不出来，所产生的毒素和废气会干扰生理，抵抗力变差，就容易生病，成为一种循环作用。

食物中毒



如果到了食物中毒的地步，就要用和解之剂。和解剂最典型的代表方，就是小柴胡汤（见9页），这也包括妊娠呕

吐,有的人会从怀孕开始一直吐到生完宝宝为止,我们看过很多孕妇,在医院打点滴都没法止吐,胎儿成长都会受到影响。中医就用生姜半夏药的处方,一吃呕吐就停止了。我碰过最严重的病例,有需要请一年的长假待产,因为呕吐得厉害,在医院住了一个多月的,打了点滴都不会止呕。我给她用小柴胡汤,用香砂六君子汤,里边都有半夏、生姜的成分在,可以止呕。另外,最简单的处方就是叫小半夏汤,小半夏汤只有两味药:生姜和半夏;还有一个方是小半夏加茯苓汤,然后是二陈汤(见24页),再来就是用香砂六君子汤,这里边都有半夏,二陈汤、温胆汤也都有半夏,可以达到止呕效果。



半夏是有毒性的药物,属于天南星科植物,作用机制可能在于大脑延髓,延髓有一个呕吐中枢,受到某些因素影响时,怀孕、吃错东西都会反射到延髓的呕吐中枢,就吐了。半夏作用在延髓,抑制神经反射,所以吃了以后就不会呕吐。喝酒也会引起呕吐,因为酒精也在麻醉延髓呕吐中枢,不过一定要喝到相当数量才会影响,每个人酒量大小不一样,所以有别。

胃酸过多·胃痛

人的胃是一个强酸环境,胃液呈现的酸碱值是2~2.4。很多人说胃酸,这种讲法,在语意学上犯了一个毛病,胃如果不酸的话,就没有办法分解消化食物,所以胃一定要酸才能够消化食物。

本来胃就是要强酸的,你会有"嘈杂"的感觉,就是胃酸过多。一般是在紧张的时候,会大量分泌胃酸,所以你才会觉得胃会酸、会嘈杂。当然,我们现在通常分两大系统,一个是你本身组织的问题,通常我们称这个病为器质病,器官有病变,包括胃溃疡、胃穿孔这一类实际在医学检验下可以看到的;一个就是功能性的,属于功能反应,一紧张一焦

虑一压抑,它就出状况了。

器质性的病变有人吃也痛,不吃也痛,因为他有溃疡,胃就像果汁机,也像洗衣机的洗衣槽一样,每一分每一秒都在搅拌蠕动,所以饿的时候,它也在搅拌蠕动,会摩擦刺激溃疡的地方,当然一定痛。有的是吃饱了撑着痛,有的是饿了痛,因人而异。尤其现在大家生活的步调都很紧张,小朋友要赶上学,常常一紧张就肚子痛;有的人怕上学,一听到要上学就有压力,就会痛;有的人上班出门赶车赶时间,一紧张就痛。

也就是说,胃痛的原因,除了因为现代人暴饮暴食、喜吃刺激性食物的习惯影响之外,情绪上导致的问题往往更为严重,像职位升迁、人际关系不良、情绪压抑、紧张等等。心理因素往往会影响到肝功能,由于肝细胞是制造胆汁的场所,胆汁分泌则有助于胃液分泌,胃液的强酸反应又是分解食物的必要条件,所以当肝功能受到影响,连带就会影响胃的消化功能。

紧张时,胃液一定大量分泌,其次是会痉挛,一痉挛就导致平滑肌强烈收缩,产生剧痛的感觉。中医就用松弛的方式,用芍药甘草汤、小建中汤。小建中汤里的麦芽糖有松弛作用。药物学里讲,甘能缓,缓和的缓就是松弛的意思,甘就是甜的意思,包括有人月经来会肚子痛,而且是剧痛,当你没办法找医师的时候,如果家里有甜食,包括砂糖、冰糖、方糖或者巧克力等,就能够松弛平滑肌,达到止痛效果。所以芍药甘草汤就是松弛剂,可以松弛平滑肌;小建中汤也一样,不仅有松弛作用,而且有营养作用,因为麦芽糖是高营养的食物。

胃嘈杂的同时,也会有胀胀的感觉,最简单的就用平胃散(见120页),如果体质属于比较虚弱型的,就可以考虑用四君子汤、五味异功散、六君子汤、七味白术散、香砂六君子汤或者参苓白术散。

胃溃疡、胃穿孔

胃酸过多会腐蚀胃壁，先从胃溃疡开始，严重的就会穿孔。溃疡与穿孔只是程度上的不同，溃疡比较轻微，穿孔比较严重；一到穿孔，西医就要开刀，把穿孔的地方缝个几针。但是开过刀后，十之八九体力都很不好，我们发现所有胃癌的病患，到末期开过刀后，几乎维持生命的时间很短暂，不如慢慢吃药调理还好一点，或者开完刀后，赶紧配合以中药调理，做修护重建的工作。



薏仁对肠胃有很好的作用。薏仁和米同为禾本科植物，在最早的经典《神农本草经》里，就说它可以去痹，意思是说它可以治疗神经痛。薏仁煮了会黏黏稠稠的，可以想见它的黏液对胃会有非常好的作用，其中最有名的处方，就是治疗盲肠炎的，叫做薏仁附子败酱汤，两千多年前就可以用来治盲肠炎。

临床上治疗风湿关节，中医有一很有名的方叫做麻黄杏仁薏仁甘草汤，简称麻杏薏甘汤，很多止痛方里，会加薏仁进去，一方面止痛，一方面又对肠胃有养护作用，因为吃药，尤其现在化学的药品，吃了以后胃会不舒服，甚至导致溃疡、穿孔，我看过吃了一天的药，解出来的大便都是黑的，可想而知，化学药品会破坏胃黏膜、肠黏膜的组织，造成黑大便。



一般溃疡会有一点嘈杂、灼热感，溃疡和穿孔一定会有明显的痛感，不管是空腹或是吃东西，胃壁一直在摩擦，摩擦到最后就一定会有痛感。穿孔也好，溃疡也好，一定要用一些修补的药，如乌贝散，就是乌贼骨（也就是海螵蛸）和贝母，尤其是乌贼骨，本身有修护作用，同时还可加白及、川七等。

白及的黏着性非常强，早年画丹青的人，几乎都会用白及磨朱砂，磨了朱砂后，画在丝质的绢布上，所以古代很多

文物出土以后,整幅画的颜色都完好如初,几乎不会脱落不会掉色,非常难得。可见得白及本身的黏着性非常非常强,对局部的溃疡或破洞,当然都能够修补。有位陈○云小baby,心脏瓣膜破损,像米粒那么大,我在药里加了白及以后,洞就愈来愈小,小到像针尖一样。社会大学一位姓黄的女性耳膜破掉,我用小柴胡汤(见9页)加减,加一味白及,吃了以后耳膜破洞竟然修补好了,让耳鼻喉科医师大为惊奇。诸如此类的,人体的功能组织,有哪些地方破洞缺损溃疡,都可以配合白及修补,黏着性真的满强的。

白及、石斛、天麻都属于兰科植物,石斛可以养胃,一般药用大概都分两类,一是金钗石斛,一是霍山石斛,价位很贵,一斤大概要卖到台币二万多元,现在市面上卖的都卷卷的,有金黄色的、四两装的包装,四两一盒,如果放到嘴巴里嚼,愈嚼愈有黏液,因为黏液有修护作用,因此称之为养胃圣药。单味就可以了,但是通常我还是会配方。

胃出血·解黑便

每到寒冬季节,就有高龄人士容易肠胃不适,出现解黑便、胃出血的例子。我有位病患,几乎每年都会发病,而且出血部位都在以往手术缝合部位。仔细审视,原来是因为冬季气温下降,人体肌肉、血管、神经遇冷就收缩,年纪大的人由于血管壁硬化,缺乏弹性,在胃部强烈蠕动摩擦之下,血管壁的微血管因而破裂,血液渗出经过氧化,经由消化道排出,以致解出黑便。如果是大血管破裂会排出鲜红血液,出血量也比较大、比较多,严重的话可能会休克。

一般大便黑的话,是微血管出血;大便鲜红的话,就是比较粗的血管出血,所以排出来的血液都是鲜红的。大家都知道血液里面带氧,而且含有很丰富的铁,微细血管出血,一旦铁经过氧化,血就变黑了。而且微细血管出血是慢

慢渗漏的，所以大便就像柏油一样。

事实上粪便的颜色，可以作为研判生活饮食是不是正常的指标，如果大便像柏油，肯定有胃出血现象。

平日健全脾胃功能，最平妥的中医会用四君子汤、五味异功散、六君子汤、七味白术散、参苓白术散等调理，或者以平胃散和四逆散搭配，民间流传甚广的四神汤，对脾胃消化系统的养护也大有助益。



胃出血的饮食、生活保养

饮食方面，多食用黑白木耳、海带、海参、干贝、蹄筋、猪皮等含丰富胶质的食物，避免刺激性食物。更重要的是，平常要保持情绪稳定，不要紧张、焦虑、压抑，因为情绪起伏波动，会使胃液大量分泌，强酸就容易腐蚀胃壁，终致溃疡、穿孔、出血。年纪大的人在寒冬季节，最好尽量使肚脐周边保持温暖，可减少出血机会。

胃酸过少

肝细胞制造胆汁，胆汁分泌帮助胃液分泌，胃液中含有消化酶，最后把进入胃中的食物分解、消化，酸性环境有助消化酶的分解，所以胃酸少的人不容易消化。在临床上这种人是比较少的，一千个一万个大概找不到一个，大部分都是胃酸过多的人。最好的办法就是用最纯最好的蜂蜜，吃了蜂蜜后，它会协助制造胃酸。



蜂蜜分龙眼蜜、橘花蜜、杂花蜜等，龙眼蜜比较香。试验蜂蜜的方式，就是把蜜倒在卫生纸上，一般有水分的，马上就晕开，卫生纸立刻就湿了，但是纯正的蜜不会晕。蜜可以存千百年都不会坏。甜的就是蜜，没有味道的，淡而无味

的就是蜜蜡。蜜蜡有很好的防腐作用，一般做药丸最外面的外衣，亮亮的就是蜜蜡。蜜蜡对于肠胃的溃疡有修护作用，也有保护作用，是非常好的防腐剂。对于胃酸过少的患者，西医没有药，最多就是打免疫球蛋白，但是打免疫球蛋白的后遗症，会疲劳、倦怠、掉头发、食欲不振，就像生了一场重病，很不舒服。



食欲不振

食欲不振的原因很多，多半是因为进食中枢无法得到适当刺激所致。很多种疾病都会导致食欲不振，但主要仍是在消化系统及精神因素方面，也就是中医所称之肝、脾、胃三大系统，食欲不振的伴发结果即是体重减轻，改善食欲不振当从健运脾胃着手。

胃肠道梗阻如痉挛、炎性病变、癌等或其他疾病引起严重的恶心呕吐，致使食物无法进入肠腔消化吸收，因而食欲不振；口腔炎、牙痛、下颌骨髓炎、功能性损伤、咽喉癌、结核等口腔内部炎症，常引起摄食时疼痛而食欲减低；长期服用抑制胃纳之药；妊娠时有剧烈呕吐及食物过敏性患者；肝脏负有代谢中血浆制造、血糖控制、脂肪分解代谢等重要功能，同时还负担一部分糖及维生素的储存，肝病会让这些功能发生错乱，患者就会食欲不振；肾脏病患因排泄功能不好，致使毒素贮留影响正常代谢，也会吃不下东西。肺结核、脑部病变也会导致食欲不振；还有体内内分泌紊乱，或者脑垂体、肾上腺皮质、甲状腺、胰岛等疾病，会使体内代谢失调，影响食欲；神经系统能影响内分泌及影响身体营养状况，平时也控制体内的营养使用及储存，因此神经系统失调会引起食欲不振，且大都发生在女性身上。

以中医之辨证论治而言，脾气虚弱，脾失健运，就会食欲不振，健脾益气就用四君子汤；脾气虚，进而寒湿困脾，纳

食减少、胃胀闷、头重、喜热饮、口淡、舌苔黏腻,用胃苓汤治疗;胃气虚,身体虚弱,劳倦饮食内伤脾胃,不想吃东西,益气开胃用香砂六君子汤;胃阴不足,也就是在急性热病后期,高热伤阴,人就不思饮食、口咽发干,滋阴养胃采用甘露饮(见95页)。

总之,从脾胃下手,健脾养胃,食欲不振就可以有所改善。

拉肚子

有的人会一直拉肚子,可以用四君子汤、五味异功散、六君子汤、七味白术散、香砂六君子汤、参苓白术散这一类处方,但是要看有没有细菌病毒,痢与利的用药方向完全不一样。

痢表示有细菌、有病毒,霍乱杆菌、阿米巴、金黄色葡萄球菌、肉毒杆菌、轮状病毒、细菌病毒感染等,就一定要用抗菌、病毒的药物。所有的寒凉药,几乎都有抗菌、病毒的效果,其中的黄连、黄芩、黄柏、大黄都有效。中医常常会找一个代表方,譬如说葛根黄芩黄连汤,对细菌病毒、轮状病毒的拉肚子有相当效果。还有就是里急后重的现象,里急就是肚子在绞痛,后就是后阴,也就是大便道,里急后重的重就是下坠感的意思,也就是说你肚子在绞痛想解大便,可是解得很不顺畅,所以里急后重,也称做滞下。这方面就要考虑用白头翁汤。

我平生看过拉肚子最久的,是从1950年一直拉到1994年的3月1号,这个病患是我在台东县的关山镇做老人社区健康讲座义诊时,所看到的一个病患。这位老先生每天最少拉八次,最多,问他多少次,他说不知道,就这样拉了四十多年。另外,还有一位吴先生,他从1965年就开始拉肚子,一直拉到1998年的5月份,你可以想象,这两个病患的体型一定都很瘦,而且肯定不敢出远门,因为出门随时要拉肚子,该怎么处理。那位吴先生,理论上来讲,我算是一次

就把他看好，因为后来的二、三、四、五、六诊，几乎都是照第一诊的处方，没有太大变更。

总之，痢就一定要用抗病毒的消炎杀菌药物。利就不一样了，它要用温药，用健运脾胃的药，用平胃散、四君子汤、五味异功散、六君子汤这一类的处方，平胃散有时候用五苓散搭配，因为五苓散里边有利湿的药，其中的泽泻、猪苓、茯苓这些都是利湿的药。



为什么利水的药可以治疗拉肚子？之所以会拉肚子，是因为肠子积满水分，我们现在要让水分回到它原先的管道。人排水一定要走前阴，也就是小便道；水分不走前阴，跑到后阴，跑到肠管，不拉也难。所以你现在用利尿的方法，让水分回到小便道，相对的大便道水分就减少。早在两千年前，张仲景先生就已经有这种概念，在《伤寒论》里就讲，各种不同的方剂吃了以后若还是在拉肚子，最后就用利尿的方法，这真是了不起的见解。



如果有人因为吃炸鸡块而肚子痛、拉肚子，我介绍一味凤尾草。凤尾草是蕨类植物，以往乡下医疗资源缺乏的年代，一有细菌病毒感染的状况，老祖宗就用凤尾草榨汁，加一点红糖喝下，因为凤尾草里面的生物碱，有抑制细菌病毒的效果。



如果是没有细菌病毒感染的拉肚子，老祖宗就去采芭乐叶，将芭乐心洗干净之后，用盐巴搓揉一下，以 100℃ 开水冲泡后盖起来，等稍温凉后喝，喝着喝着，拉肚子就会好了。

现代医学常常提到科学，什么叫做科学？西医怎么用药我不懂，因为没有办法区分，所以病患一定要做检查，检查出是金黄色葡萄球菌、是霍乱杆菌、是阿米巴等，才能对号入座去找药。中医不是这样子，老祖宗的观察很细微又很厉害：



感觉黏黏的、肚子绞痛得很厉害，就是有细菌病毒感染，以凤尾草治疗；肚子微微痛、大便解在马桶都散开的，

就用芭乐心来医;或者“利”就用理中汤、四逆汤(见113页),“痢”就用葛根芩连汤、白头翁汤、黄芩汤、木香槟榔丸,所以我要说,中医真是太科学了!

现在的西医,对于拉肚子还是只能用止泻剂,吃了止泻剂,翌日大便解不出来,还会引发更多的问题。有一位病患〇亮先生,他的舌蕾对酸甜苦辣的感觉已经完全丧失了,在医院住院观察做各种检查,都检查不出原因。他来找我,不到三十秒钟,我就把问题所在点出来。他之所以会有这种现象,一定和肠胃有关,他才恍然大悟。原来他每次一拉肚子,就会买成药吃,吃着吃着渐渐味蕾完全没有感觉,只对糖精有感觉,所以很可怕。

有一年9月我去大陆九寨沟玩,30号的深夜回到台北,马上就接到一个以前的学生打电话说一位台湾佛教界的老师父拉肚子拉了一百多天,问我可不可以到花莲帮他看看。这位老和尚一天大便次数,保守都在二十次以上,年纪很大了,不过他的健康状况很了不起,拉肚子那么多天,体重没有明显变化,气色也没有明显变化。我开药给他吃,为了慎重起见,学生还把他的粪便专程送到美国化验。现在这位老师父还活着,已经快一百岁了,瘦瘦高高的。

台电大楼里有一对林姓夫妻,1991年的时候生了一个小娃娃叫林〇君,从出生开始就拉,到118天,每天最少拉八次。夫妇俩找原先接生的妇产科医师,但是他不会看肠胃科,所以没有用。最后不晓得什么人介绍来我这里,正好那时候我要去日本参加第五届的国际东洋医学会议,他们还一定要我日本的行程表,以便随时有状况与我保持联系。但是吃了我的药以后,状况就改善了。现在林〇君已经上小学五年级了,她的妈妈神经质到每一分每一秒都在注意她的排泄状况、吃奶状况、喝水状况,甚至把她的排泄物弄在笔记本上面。

通常看排泄物就可以知道是不是有病毒感染,一般有



病毒感染的话,肚子会绞痛,大便黏黏的,有时候附着在马桶,常常冲不掉,因为有细菌病毒感染,所以大便会干,舌头会红绛,肚子会绞痛,甚至会出现里急后重的现象。没有病毒感染的,大便都松散不成形,即使肚子会痛也是隐隐作痛,脸色苍白,口水很多,所以用的是属于比较温热性的药物,如理中汤、四逆汤这类的处方。痢的话就用葛根黄芩黄连汤、白头翁汤,用木香槟榔丸,枳实导滞丸,枳实枳壳是同类的,和橘子、柳丁、柠檬同类,都是芸香科植物。

中医比西医还科学,因为要先确定拉肚子状况的前提才治病,就像是被毒蛇咬到,也要先清楚到底是腐蚀性的还是大脑中枢性的毒,才能够找到血清,选择合适的血清,才能对应解毒。西医一听到拉肚子,就给止泻剂,给抗生素,怎么能是这样子治疗?

中医的辨证比现代医学还科学,什么叫做不科学?科学就是要非常具体,解的是什么样的便,就可以判断是不是细菌病毒感染,不需要采粪便做检验。检验就算再快,也需要二十四小时才行,所以病患要命大,因为如果一直拉得很严重,会脱水,说不定还没等到检验报告出来,人就挂掉了。中医根本不要检验,观察辨证就可以确定。

有一个宜兰五结乡来的病患,姓李的男生,没找我看之前,给他输血小板,输进去血小板指数还是零,如果以西医来讲就是血癌了,一定要死。找我看了以后,现在血小板已经上升,其实就是血液病而已。

看病就是一定要辨证论治,到底是阴病阳病,还是寒证热证?或是虚证实证?阴、阳、表、里、寒、热、虚、实,这叫做八纲辨证,这才是最科学的,一分析后就有了对应,寒性体质用热性的药,热性体质就用凉性的药,再科学不过了。



止泻五偏方

如果不是细菌感染的腹泻，有五个还不错的止泻方，不妨尝试：

- 吃些如酸梅等的酸性食物，因为有收敛作用，可以止泻。
- 山药中含有消化淀粉酶，吃些山药熬稀饭，很有效。
- 四神汤因为有山药、莲子、薏仁、芡实，也可以帮助消化。
- 食用茯苓，因为有利水利尿作用。
- 白果，又称银杏，有收敛作用，不过吃多了会胀气，小孩不宜。

西药都是用化学合成的，吃了虽然有效，可是会带来其他的不良反应。

拉肚子要看是不是病毒感染，这在治疗上完全不同。一般由细菌病毒造成的，可用黄连、黄芩、黄柏这些天然抗生素，合起来为三黄粉，是非常好的消炎抗病毒药物。这三味药可以作用在人体全身，黄连可以作用在心脏血管、呼吸系统和肠胃系统，黄柏可以作用在肚脐以下的生殖、泌尿系统，这几味药全都可以对抗细菌病毒，包括口蹄疫，可以把它搅拌在饲料里给动物吃，外面的皮肤溃烂，就直接撒在上面，很快就好。被火烧伤，被水烫伤，都直接撒在上面，连尿酸痛风在关节的地方会红肿热痛，也是以三黄粉调酒，直接敷在患部，晚上贴，大概隔天就退热。



宿粪便秘

在临床上常常有很多小朋友肚子绞痛，痛到在地上打

滚,最后送医挂急诊,一照片子的结果发现,整个肚子里都积满宿粪,宿粪的意思就是已经很多天没有大便了,积存愈久,粪便的水分蒸发就愈严重。这样一来,肠管就像灌香肠一样,一截一截的,因为肠子本就是一截一截的,严重时一按压,就会摸到一根一根的"香肠",最后只好通肠,灌一灌让它正常排便,腹痛现象就缓解了。

大人也一样,因为大家生活步调紧张,神经就痉挛;经常神经痉挛,久了就肠胃呆呆的不动,大便就解不出来了;解不出来日积月累的结果,就产生宿粪。宿粪是一个代谢废物,会产生毒素,刺激、干扰肠神经、胃神经、痛觉神经,就产生剧痛的感觉,医案里,最长的有四十九天没有大便。在《温病条辨方·秋燥》篇中,有一案就是四十九天没大便;另外在一本妇科学《济阴纲目》书里,有一个医案是三十五天没大便,我自己碰到过的,已有三个三十天没大便,蛮恐怖的。

三天以上不大便就叫便秘,三十天、四十九天就叫做顽固性严重便秘。如果你每隔一天正常大便的话,也是可以,但通常最好是训练每天大便,因为人每天吃三餐、四餐,吃了就一定要代谢;如果吃了不代谢,积存在肠胃里,当然会产生状况。喜欢吃燥热食物的话,也容易引起便秘;喜欢吃黏稠性强的食物,像糯米这类的,也容易引起便秘;紧张也可能引起便秘,感冒发热也引起便秘。有那么多的因素,所以肚子痛要分类型的。

有人属于热性便秘,一般称作阳结便秘,我就用承气汤(见 135 页);有阴结便秘的,那就用巴豆这种强烈的峻泻剂。巴豆本身属性是大热,属于大戟科,大戟科里比较耳熟能详的就是蓖麻,大戟科的植物全部都有毒,唯一没有毒的就是重阳木,又叫茄冬木,它所结的果实小小整串的,把它洗干净,用盐巴腌一腌可以当水果吃。去野外登山郊游,迷路走失了,懂得野外求生及植物的话,肯定不会饿死。巴豆

是大热的,因为内含生物碱,是一种毒性很强的药物,如果没有经过处理,随便放进嘴里咀嚼的话,整个口腔都会溃烂;吃到肠子里,肠子也会溃烂。所以,一般巴豆都把它提炼成巴豆霜,毒性就减缓很多。



承 气 汤

对付便秘,我会考虑用大黄剂类,大黄剂就是承气汤,有大承气汤,有小承气汤,有调胃承气汤。大承气汤四味药,小承气汤三味药,调胃承气汤也是三味药,这三个承气汤里面都有大黄。大家都知道大黄有通便的作用,最主要是它可以刺激肠管蠕动,肠管一蠕动,它就会把体腔的水分吸收到肠管里;这样一来,肠子里有了水分,自然大便就会恢复正常。

每一个人都一定要吃喝拉撒睡,你不吃喝拉撒、不解大便的话,问题就严重了,三天没大便就很严重了。阳结便秘是热证,阴结便秘是寒证,寒证也会影响到你的肠肌无力,影响到大便正常排出。所以寒证的话就用热药,阳证的话用凉药,大黄、芒硝都是凉药,大寒的药。通常阳结便秘,大便都是又干又硬的,阴结便秘不一定又干又硬,很可能是稀稀软软的,问题在于肠子不动了,所以就要想办法刺激它,让它能够正常蠕动。阳结便秘基本上肠子水分比较干,阴结便秘的话水分不一定,不像阳结便秘这样子的,正好是相对的,与体质有关。



三物白散

以巴豆为主最有名的处方叫三物白散，因为三味药都是白色的，第一个巴豆，第二个桔梗，第三个贝母。三物白散专门治疗阴结便秘。大便解不出来，临床上我们也看到很多病患可以解大便，但解出的大便是一粒一粒的，像羊屎一样，就表示体内残留水分比较少，导致它解出的大便像汤圆一样。

我看过很多病患，三十天不大便的，几乎都是女生。女生容易紧张，容易情绪化，有的人一碰到什么事，就紧张得不得了，好像世界末日一样，这样子的话，难免会影响到正常排便。大便不顺畅问题就很多，百病丛生，因为它是一种代谢废物，我们要正常地排出，如果不能正常代谢掉，就会产生毒素，就会干扰生理，甚至影响大脑记忆力减退。便秘也影响身体皮肤，尤其脸部，很多人青春痘、面疱、痤疮就是这样来的，有些部位皮肤甚至会瘙痒，会再引发什么样的其他疾病，也没办法预料。



便秘应吃什么

容易便秘的人，最好多吃点含纤维素、胶质的食物。胶质食物含有润滑作用，像海带、白木耳、黑木耳、发菜、茼蒿、川七叶子，或海参、鲍鱼、干贝、猪蹄筋，都含有非常丰富的胶质成分；另外，如果以海蜇皮、葱花、萝卜丝、麻油拌食，因为海蜇皮软便，葱花与萝卜丝通气。至于像莲藕、梨等蔬果，纤维多主要是刺激肠管，促进肠胃蠕动，加了润滑又配合刺激肠子蠕动，大便就比较顺畅。如果是严重便秘者，不妨吞服黑豆。

4 肝、胆

•小方治病

•保养提示

梦、晕眩或耳鸣等现象。

又说"肝主怒",肝火太旺容易使情绪上扬、激动、生气、暴躁。古人认为,"诸风掉眩"都与肝相关,所以也会引起晕眩、眼睛充血、多眼屎、胸腔有压迫感等,如果情况严重,火上加火,就可能变成肝炎。



肝主筋,抽筋显然就与肝血不够有关系。有人只要一伸腿就会抽筋,到半夜甚至痛醒,都是与肝血不足有关。用芍药甘草汤可以治,其中芍药属毛莨科植物,专门用来松弛平滑肌。牛膝就像牛的膝盖一样,如果希望药的作用要往下走,一定要用牛膝,它可以"引药下行"。

手脚冰冷 · 灰指甲 · 富贵手

"肝主筋,其华在爪",爪就是指甲,正常的指甲弧度是45°,而且上面一定要有光泽。所以如果肝不好、肝功能有问题,就会表现在指甲上,包括灰指甲、富贵手等等。从指甲就可以看出肝功能是不是正常。

相反,肝火不旺则容易产生倦怠感、无精打采、爱睡觉等,也就是能量燃烧不足所致,多吃补肝食物如猪肝、鲍鱼、决明子、菊花、枸杞等,相当有帮助。



有灰指甲时可以用白醋点,如果点了还不好就用苦参子,同时也可以吃当归四逆汤(见 113 页)。冬天手脚冰冷,有的人手脚都会冻裂,当归四逆汤一吃,就会有改善,手脚就会非常暖和,它可以治疗冻疮,因为它有当归补肝血,当归、芍药就是四物汤的二分之一,有桂枝强心,促进血液循环;它甚至还可以治疗痛经、富贵手。



富贵手(俗称主妇湿疹,是一种手部湿疹,其症状是皮肤干燥、粗糙、脱屑,手掌的掌纹增加,严重时,会引起指头龟裂、出血、指纹消失及手指僵硬,造成疼痛,甚至手指活动困难。一到冬天就特别惨,既不能做家事,也不能碰水,就

像富贵人家，不用做事，所以叫做"富贵手"。）有可能是细菌寄生造成的，如果是细菌寄生，买韭菜一斤，回来洗干净煮一煮，韭菜可以吃，而煮韭菜的水则用来泡手，因为韭菜杀百菌、解百毒，而且黏黏的，有丰富的营养，可杀菌。富贵手就泡在韭菜水里，配合当归四逆汤，有时候用紫云膏也行。紫云膏可以治疗火伤、烫伤，但有一个缺点，小朋友不喜欢那种味道，因为它麻油放太多，所以香过头了。总之，富贵手先洗干净后擦一擦，泡完韭菜水后擦一点紫云膏，很快就会改善。

感冒、饮食与肝病

台湾是一个肝病罹患率非常高的地区，根据统计，一百人中大概有七十人罹患肝炎，包括澳抗阳性的病例，可见罹患率之高。会造成肝胆病变的原因，与伤风感冒发热有绝对的关系，一旦感冒发热，就会破坏胆囊或影响到胆管，出现发炎阻塞的现象。很多的肝胆病都是感冒发热造成的，临床上有太多太多的例子，包括急性肝炎、急性黄疸，甚至爆发型肝炎，都是感冒造成的；可能本来就有潜伏的因素，又有感冒的诱因，就导致急性发作的现象，有人一感冒肝指数就直线上升，甚至于黄疸就全身出现。另一个管道大概就是与饮食有关，因为中国人的饮食常常不太注意卫生，就造成感染。

就感冒诱因造成的方面，中医在临床上有一些方剂来对应；至于饮食所造成的，当然我们也有一些处方。

西医把肝病分成很多型，甲型乙型丙型一大堆的，分这么多型事实上没什么用处，现在他们已经也很直截了当地告诉你没有药可以治，但是中医有临床上的见证：开始通常会晕眩，最古老的中医文献就讲"诸风掉眩皆属肝"，风是一个过敏原，眩就是晕眩的意思，指所有晕眩的现象。通常

我们把它归在肝胆这边，然后眼睛干涩、长眼屎、眼垢很多，因为肝开窍在眼睛。情绪方面，一般肝胆病的人情绪都不太稳定，比较容易生气，应该是互为影响的，常生气的人也比较容易得肝病。

所以我常对很多朋友讲，说学中医有个好处，能够陶冶身心，时时提醒自己不要生气，因为生气得肝病几率比较高。

保肝必先实脾

老祖宗在《金匮要略》这本书中，开宗明义第一章第一条就说：见到肝病不从肝去治疗，必先实脾，意思是先把肠胃功能处理好，肝病不要治疗就会好了。所以中医有隔一、隔二、隔三的治疗，譬如头痛，常常是从脚底治疗，叫隔三、隔四，不是直接的治疗，这就是中国医学高明之处。肚子胀，我们就想办法用像神曲(见 83 页)、香附、大腹皮这一类的药材，可以帮助胃液的分泌，以帮助消化，肚子胀的现象就会改善。另外，肝经从大脚趾的大敦穴开始，走向生殖器旁边的五里穴，这样一路上来，它绕着你的生殖器，所以肝病通常尿量会比较少，颜色会比较深，我们的尿一般是淡黄，如果颜色是深黄，就表示肝胆有问题了，因为我们的胆汁分泌大部分随着大便排出体外，所以大便基本上也是黄黄的。肝经继续往上走到乳头。乳房和两条经络有关系，乳头是属足厥阴肝经，乳房属足阳明胃经，乳房要丰满，一定要从这两个系统处理。



从尿液、皮肤看肝胆

胆汁一天分泌的胆色素假定是 200 个单位，大概有一百九十几个单位随大便排出体外，极少量随着尿液排出体

外，我们一般称它尿胆盐或尿胆素，因此我们的尿液是淡淡的黄，深黄色就意味着你的胆汁分泌或胆囊、胆管有问题了，如果是咖啡色那就要注意了，去检查的话，肯定肝指数、胆指数都会很高，正常值的胆色素在1.2以下（1.2μmol/L），这时的胆色素也一定升高，很明显的在眼睛的巩膜和角膜的地方就可以看出黄疸的现象。

再来就是皮肤的颜色，有的甚至连指甲都变黄的话，胆指数就一定很高。一般胆指数、胆色素升高的话，第一个反应就是会痒，第二个是出现灰白色的大便，所以说拉白屎，事实上不是纯白的，是有点白，因为胆色素已经不走大便道，所以大便就不是黄色的，而是灰白色的。

不过，皮肤瘙痒却不见得是肝胆出问题。很多人皮肤一痒，就会问是不是肝有问题。肝脏有没有问题，其实很简单，你到检验科做肝的血液检查，他很快就可以告诉你，你的指数是不是正常。皮肤痒的原因不一定在肝，因为肺主皮毛，皮肤毛细孔就是呼吸的单位，身体的废物每一分每一秒透过毛细孔带出体外，尤其现代人的生活，由于家电用品的流行，大家已经习惯冷气空调设备，外面的温度是三十几度，一进到冷气间的温度是二十几度，这中间的温差将近十度，有些人对气温适应的功能比较缓慢，尤其是肺功能比较差的人，这样一来就肯定会皮肤痒，还有就是我们的空气，实在品质很差。

肝病分阴阳

后代把肝胆病分成两大类，其实老祖宗在汉朝时就把肝病分成阴阳两大类，最简便的方法：在望诊时像橘子色，鲜明的、有光泽的就是阳黄证，暗暗的、黑黑的就是阴黄证，就这两大类型。阳黄证又分两类：热疸是因为感冒发热造成的，另外是酒疸，喝酒会引起肝胆病，很多肝胆病包括肝

硬化、肝癌都是喝酒造成的；尤其再加上心理压抑，更是伤身，所以最好不要喝闷酒。喝酒会伤肝，冷酒会伤胃，无酒会伤心，看你到底要伤肝，要伤胃，还是要伤心，现在都有统计数据，喝到什么程度就会怎么样。事实上，没有压抑、适量地喝，应该不至于有什么问题，像高加索人活到一百多岁照样喝酒，因为没有压抑嘛。

阴黄证也分两类，第一类叫谷疸，另一类叫女劳疸，与性生活有关系，性生活没有节制会引起肝胆病变；除了这个还有另一类型，叫黑疸。在古老的文献里，也有提到我们现在最可怕的爆发型肝炎，叫做急黄，爆发型肝炎在现代医学上，死亡率高达百分之九十几，罹患爆发型肝炎最快三天就挂掉了。大家在媒体上也都听过、看过，曾经有个医师帮病患打针，不小心针头戳到自己，就感染了爆发型肝炎，从发病到结束生命不过三天，非常快。但是用中药处理的话，常常也是三天之内就从加护病房转到普通病房，因为会出现肝昏迷的现象，治疗的时间如果掌握得宜，两三天就可从加护病房出来。有一位住院的罗姓病患，一到加护病房就开病危通知，我们给他茵陈蒿汤加减以后，三天之后就出加护病房，太神奇了。

柴胡汤治疗肝胆病

当然，我们不是每一例都可治好，但起码我们有药物对应它。如治女劳疸，有矾石硝石散，治谷疸有茵陈蒿汤。

通常治疗肝胆病，大概有几个系统可以考虑，第一是柴胡系列，有小柴胡汤（见 9 页）、大柴胡汤、柴胡桂枝汤、柴胡桂枝干姜汤、柴胡龙骨牡蛎汤，这几个柴胡系列的药方应该就蛮够用的了。小柴胡汤中有人参、甘草、生姜、大枣，基本上体质比较虚的，用小柴胡汤；大柴胡汤因为有大黄、枳实，通常身体比较壮实或病情比较急，考虑用大柴胡汤或柴胡

桂枝干姜汤处理，干姜是很好的止痛药。另外要加上软坚的药，如牡蛎——也就是牡蛎壳。



食物消瘤解烟毒

所有生长在海里的动物、植物、矿物都有软坚的作用，所以我常常奉劝大家常吃海里的动植物，肿瘤形成的机会就会很少。配合每天泡一点金银花、黑豆、甘草的茶当饮料，少吃外面的垃圾食品，已经成形的肿瘤，柴胡桂枝干姜汤都能把它消解。

另有天花粉，就是瓜蒌根，是葫芦科植物，我们建议平常多吃葫芦科植物，丝瓜、葫芦、冬瓜、苦瓜、大黄瓜、小黄瓜都是，南瓜也是，南瓜还可解烟毒，不只是抽烟的烟毒，还包括解鸦片的烟毒。除了南瓜还有甘草。另一种说起来不太雅观，但是你若爱抽鸦片啊，我就给你喝粪汁，看你还抽不抽？这是有根据的，不是乱讲的，有一本叫《潜斋医书》的书就有记载，解烟毒最好的就是南瓜、甘草；但是南瓜对有糖尿病、皮肤病的人不好，因为南瓜植物性脂肪比较多，容易造成皮肤组织溃烂。



龙胆泻肝汤

肝病实证需用龙胆泻肝汤，也是由小柴胡汤变化而来，作用在肝经湿热，或是肝经实热，因其中含很多苦寒药，第一有解热作用，第二有消炎作用。

葫芦科的瓜蒌根也很有意思，瓜蒌根是学名，七八年前就有人研究过瓜蒌根有对抗艾滋病的作用，因为它里面含的葫芦瓜素，对艾滋病有抑制的效果，就像芭乐叶也有抑制

艾滋病的效果。瓜蒌根可以抗肿瘤,可以把硬块散掉,一般我们叫散结、软坚。



甲鱼对我们的肝胆非常好,它的胶质,尤其是它的壳,通常我们用药用的是壳,叫鳖甲,鳖甲有个方叫鳖甲煎,就是专门治肿瘤、肝癌。在《金匮要略·疟病》篇中就有这么一个方剂,参加世运会得到冠军的大陆马家军,他们的秘方就有鳖甲、鳖血,所以有一阵子很流行,推广吃鳖血、鳖卵。我承认它的营养价值很高,吃了有强壮人体的作用,但是不能生吃。

鳖甲、牡蛎都是软坚的药,"溃坚"的话就要用穿山甲。穿山甲的鳞片一片一片的,就像铁甲车一样,可打通一个山头,那你的肿瘤算什么。现在穿山甲繁殖没有问题,食料却有问题,穿山甲吃蚂蚁,所以只好大量养殖蚂蚁。蚂蚁现在也是一道菜,很有营养,而且专治风湿性关节炎,但是有一种蚂蚁咬人会肿起来,被咬到其实处理最简单,口水就可以消肿,被蜜蜂螫到也是口水抹一抹,但是口水太少了,那就撒一泡尿来涂就可以了,这是野外求生一定要懂的。



中医有一个方叫真人活命饮,又叫仙方活命饮(见30页),称它仙方真是一点不假,你想得到的肿瘤病,几乎都可以治疗,这个药方里就有穿山甲,如果有一天穿山甲禁止使用的话就麻烦了,目前它的来源没问题,但台湾本土穿山甲几乎绝迹了,可能找不到三百只,现在最主要的来源是越南,因为它还有很多没有开发的森林。

穿山甲的肉很好吃,运动愈多肉质愈结实,就像土鸡,天天在外面跑,吃起来就很甜。仙方活命饮中医用来治疗从脑袋瓜子一路下来的肿瘤,因为它有散结的药、溃坚的药、软坚的药、解毒的药。

茵陈系列治肝炎黄疸

肝胆病、癌症除了柴胡系列，另外我会考虑茵陈系列的方子，茵陈蒿汤对爆发型肝炎、急性肝炎有一定的效果。对阴黄证，我会考虑茵陈五苓散；对阳黄证，我们会考虑茵陈蒿汤。茵陈蒿汤只有三味药，你不要小看只有三味药，它可说是面面俱到，今天黄疸指数升高了，肝指数升高了，单一味茵陈就是很好的退黄药，但是药量必须重，一般用二两，它很便宜，因为它属菊科植物，所以我们就想到，补肝养肝时选择蔬菜、药物时尽量多找菊科植物使用。常常会长眼屎的人，用菊花、金银花加两三片的甘草泡茶，眼睛就会舒服，而且它对你的肝脏又有好作用。

茵陈蒿、菊花、莴苣、咸丰草、红凤菜、茼蒿都是菊科植物，菊科植物一般味浓，所以有的小朋友不吃莴苣，有的人不吃茼蒿，但冬天是吃火锅的季节，羊肉炉、姜母鸭，尤其是客家人的咸汤圆如果没放茼蒿，简直是黯然失色，若有所失。客家的咸汤圆会让你回味无穷，简直是太好吃了，用香葱头、虾米、五花肉爆得很香，汤圆烫过，佐料弄好，最后茼蒿才进去。

我在社会大学开讲生活中医，介绍了一百多种养生药物，有录制一套 CD。我现在有个构想，把所有的菊科植物放在一起，把各种属性列出来，个别作用列出来，然后就按图索骥，以后要什么植物，一下就找到了。我归纳出葫芦科的一定降血糖，菊科的一定对肝胆很好，茄科对肝肾一定不错，禾本科植物对泌尿系统一定好，番茄、枸杞、茄子、马铃薯都是茄科植物，玉米须、白茅根、竹笋都是禾本科植物。懂得分类归纳，运用起来真的简、便、廉、效。

高雄有一位庄先生，一方面自己肝病，老婆经期又不顺，结婚很多年没有生育。结果我把他的肝病全部治好了，

他太太的月经周期也正常了，最后生了一个儿子，高兴喜悦，那种心情没有办法形容。

桃园一位陈先生，也是肝指数很高，四处遍访名医，花了好几十万台币，结果愈看愈糟糕。他本来交了个女朋友，不敢论及婚嫁，因为他觉得自己有肝病，结婚会害了别人，而且万一结婚难免生儿育女，会不会直接遗传，他们也很忧心。他来找我看后，就完全好了，后来陈先生一家族人都来我这里看病。

疲劳、睡眠障碍、饮食不当，是肝病的主要因素。有人认为肝病是国病，是中国人最容易罹患的病，其实还是与饮食有关系。吃得愈单纯，肝脏负担愈轻；吃得愈复杂，负担就愈重。



养肝血，不熬夜

你一定听过，人最好晚上十一点以前一定要睡觉，因为子丑时是肝胆时间，一定要休息。两千年前老祖宗就说卧则血归于肝，休息时血液就顺着肝的门静脉回到肝脏，所以不能太累。

综合来说，肝病有外感诱因，有饮食不当（包含吃药），另一个就是太劳累。太劳累就要养肝血，逍遥散（见148页）让你快乐逍遥，还有加味逍遥散（见148页），比逍遥散多两味药：栀子和牡丹皮。因为治疗肝病、肝肿瘤、肝硬化，一定要用活血化瘀、软坚散结的药物，牡丹皮就是活血化瘀的药，属毛茛科植物，和芍药同科，芍药、牡丹连开的花都很像，加味逍遥散里有芍药也有牡丹皮，一般过度疲劳、肝血不足、情绪压抑，因为逍遥散能清肝理脾解郁，所以很好用。妇科治疗也常用这个方，尤其更年期时的一系列症候群，就是用加味逍遥散做基础，加一些疏导的、缓和的、安定的处方。



逍遥散/加味逍遥散

肝病的慢性虚证处方为逍遥散或加味逍遥散,也是小柴胡汤的变方。现代人工作压力大,过度疲劳,体力透支,消耗能源,因此容易胸胁苦满、疲劳倦怠,影响食欲,不吃也胀吃了更胀,都是脾胃系统的问题,逍遥散即有清肝理脾解郁的作用。

另外是用一贯煎,这个方子是明朝一位医师所创的,里面有当归、地黄、枸杞这些养肝血的药,有麦冬、沙参这些补肺气的药。中医的理论认为肝属木,怕金,因为金能克木,所以用沙参、麦冬来柔软滋养它,另加入一味疏导的川楝子。刚刚讲过,会形成肝病往往是因为压抑、工作负荷不了、太劳累、上级的要求很严苛、心里老是有所不满种种种种,患肝病的几率就很高。我是觉得几百亿财产也带不进黄土里,总归是零,想开了就什么事都没了。一贯煎这个方子我们也常常用到,至于小建中汤、黄芪建中汤、归芪建中汤,都有辅助的作用。

饮食单纯以养肝

我吃东西很挑剔,几乎所有含防腐剂的东西、罐头类的东西一口都不吃,炸鸡块、炸薯条、饼干、可口奶滋、喜年来蛋卷我没有吃过,泡面这辈子没有吃过,三十多年没有吃过月饼。吃得愈单纯,我的负担愈轻。虽然喝酒,但是我适量,所以理论上喝了四十几年的酒,早就该酒精中毒,思考语无伦次,说话也一定会受到影响,手也会颤抖,我却丝毫不受任何影响。就是因为我自己会节制,我会适量,中午易拉罐啤酒两瓶当做汤,晚餐有看诊绝对不喝酒,没有看诊我

就先喝,喝了一点小睡片刻去上课,丝毫不受影响,半夜就喝陈年高粱。所以你看喝了四十几年没有任何的影响,因为我吃得实在是太单纯太单纯。常常出去外面吃喜酒,宴席回来没多久我就肚子饿了,因为没有东西吃,那些拼盘我是一口不吃的,尤其加了什么酱什么沙拉之类的,我是一口都不会吃,所以吃得很单纯。

你愈累,抵抗力就愈差,最会受到影响的就是你的国防力量消耗过度。肝为将军之官,你的肝不能差,因为应付外来的任何状况,都要靠你的肝脏,所以肝脏本身就是将军,帮你对付任何的敌人。饮食愈单纯,肝的负担越小,它对付外敌的力量越强。

肝气郁结

孙中山先生常常说人生不如意之事十之八九,所以很多人常常喜欢乱想,心情郁闷,那也是造成肝病的重要因素,中医称它肝气郁结。

南投草屯有一位林小姐,和老公一起打拼,辛苦奋斗二十年,有了一点经济基础后静极思动,老公跑到大陆发展。刚去的时候每天都有电话,后来是一个星期一通,刚去的时候可能一个月回来看一次,之后,慢慢的三个月、六个月,最后连电话也没了,就是在大陆包二奶了。

林小姐不甘心,杀到大陆去理论,结果乞丐赶庙公,反而被凶回来,一气之下,右边肝区的地方鼓了一块二十厘米的硬块,很痛。她赶回台湾,到医院诊查治疗,医院的医师很慈悲,建议她回家料理后事。幸好,林小姐的亲戚在粮食局当科长,把林小姐带来我这,吃了一个星期药,痛就没了,再慢慢用活血化瘀软坚的药,如牡蛎、鳖甲、丹参、香附、天花粉、浙贝母等,吃着吃着,硬块全部不见了。

后来林小姐的老公良心发现,感觉有点歉疚就回台。

之后太太又生了一个儿子，还是个天才儿童，脑袋瓜很好，很会讲话，很机灵，小小年纪接电话，应对如流，非常难得，所以也给她一个安慰。

脂肪肝

肝脏因为制造胆汁分泌，胆汁分泌制造胃液，胃液分泌帮助把食物消化分解掉，会影响到消化酵素的分解，所以一般脂肪肝的人，通常大便一天五六次，道理就在这里。因为消化酵素分解功能受到影响，不能正常消化，所以大便一天五六次。一般胖的人，罹患脂肪肝的机会比较多，但并不表示有脂肪肝的人就会肝硬化，就会变成肝癌。有的人一听到脂肪肝就很紧张，其实根本没有什么关系。

中医没有脂肪肝的名词，但是有肝病的名称，通常分实证、虚证，事实上肝通常和胃一起病，所以中医治肝病，通常都是先治疗胃。《金匮要略》第一章开宗明义就讲，见肝之病不治肝病，必先实脾，实脾的意思就是加强消化系统的功能。不吃也胀，吃了胀得更厉害，就一定要健脾，增加运化加以治疗。

有一位中医同道，现在已经九十岁了，大概十几二十年前，就发现自己有肝病、肝硬化。西医建议要开刀、化疗，但是他用最简单的一个方：六君子汤，治好肝病，活到现在。"见肝之病不治肝病，必先实脾"，四君子汤、五味异功散、六君子汤、七味白术散等都是同系统的药，也都有相当效用。

胆结石

中医认为"肝胆一家"，因此胆结石的病患无论在症状或治疗上，都与肝病有关。在《黄帝内经·素问》第八篇有提到，人体几个重要器官的强弱，最后都取决于胆。因此唯有

营养均衡、消化系统良好，身体健康了，胆的功能才会健全。

胆结石的病患在临床上，轻则出现眼角膜或巩膜有黄疸，有时也伴随着口苦咽干、睡觉多梦、胸闷、便秘或腹泻、尿液呈咖啡色、皮肤瘙痒等症状，有时还会出现呕吐、拉白屎等，相当扰人。

以我的经验来看，胆结石并没有年龄、体质与性别之分。《内经》上说“风为百病之长”，明白指出风邪（也就是感冒）是诱发多种疾病的主因，其中也包括胆结石。一般认为，每个人都有胆结石，如果过度疲劳，或肝气郁结、情绪过度压抑、饮食过于油腻，都可能造成胆结石发作；至于有无疼痛，与结石的形状有关。

中医疗法上，目前以大、小柴胡为主的柴胡疏肝汤，加减退黄药物如茵陈蒿汤，以及化石药物如化石草、金钱草、车前子、石韦、鸡内金，或加入协助结石滑动排出的冬葵子、滑石、石首鱼、海金沙，另外还有止痛药物如延胡索、川楝子、郁金、川七、丹参等。患者在服用中药时，我还是建议，最好辅以胆功能指数检查，治病效果会比较可靠。



肝胆疾病饮食宜忌

民间流传用蛤蜊、蚬仔汤、蛤仔汤治疗或预防肝胆方面的问题，现在已经证实确有功效；不过要特别注意，汤里不要加其他东西，包括油及盐巴。

另外，胆结石病患的饮食以清淡为主，同时注意少吃菠菜等铁质食物，保持充分的睡眠及体力，复原指日可待。

5 肾

中医说:“肾为作强之官。”相当于现在的免疫系统,所以过度疲劳最先受到伤害的,就是肝和肾,也因此,现在肾脏功能的病变愈来愈多了,这与大环境中的水、空气等污染有绝对关系。

肾脏就是人体的过滤器官,对付身体任何外来的东西,最先把关的是肝脏,肝是将军之官,帮人打仗,但是有关水分、液体的部分,就要通过肾脏过滤。肾脏有肾小管、肾小球,过滤以后还要重新吸收,一旦功能有问题,最倒霉的当然是肾脏本身。

现代人饮食不当,五花八门的食物里,色素、人工甘味、食物添加物等,都会影响肾脏功能,肾脏负荷不了出现尿蛋白的病患愈来愈多,发展到最后,就变成尿毒症。这显示人们夜生活过度,肝为罴极之本,肝脏病肝癌高居疾病死亡排行榜第一名;肾为作强之官,所以肾脏功能受到影响,百分之百都是生活作息的影响。

我发现吃药不当引起的肾脏病变也很多。现在大家都清楚激素很泛滥,无论什么酸痛都用激素治疗,结果不但没有治好,还制造出肾脏病变。因为激素便宜,所以强直性脊

柱炎也这样吃,大脑长脑瘤也这样吃,重症肌无力也这样吃,气喘病、异位性皮肤炎也这样吃,尿毒症、红斑狼疮也这样吃,没有一样不用激素的。但有哪一个人吃了痊愈?激素泛滥,只会造成太多太多尿毒症的病患。

第一泡尿很重要

尿尿是我们生活、饮食正常与否的最好指标,我们每天早上一般都是尿急才会起床,有的人就迷迷糊糊地撒一泡尿又回去睡觉,常常搞不清楚尿的颜色。第一泡尿是很重要的,你一定要看仔细,是不是颜色很深,或是有血尿,或像洗米水一样混浊,或是泡沫很多,有各种不同的现象。



如果泡沫很多,像洗米水一样混浊,意味着肾脏功能有问题,就是告诉你昨天吃太咸或太多加了防腐剂的东西,导致你的肾脏过滤发生问题。如果尿液红红的,第一,假如有感冒发热,那我们就要考虑,因为感冒发热影响到下腹腔的血管,形成充血现象,有的血管比较脆弱,导致微血管破裂,就会有血尿;第二要考虑可能有结石的现象,因为石头滑动的时候划破微血管,当然尿液就会红红的,有的甚至严重到整个马桶都是红的。



熬夜加上抽烟抽得凶,也容易血尿。抽烟会让微血管收缩,微血管收缩就影响到氧气的供应,所以脸色会发青。喝酒脸色会发红,人们都说烟酒不分家,后来我才恍然大悟,抽烟脸色发青,喝酒脸色发红,所以边喝酒边抽烟就会面不改色,那么像咖啡色的尿,就肯定是肝胆的关系了。

所以观察尿液,就可以检查内脏组织有没有问题。奉劝大家每天早上仔细看看你的尿液,只要花个三十秒钟的时间,注意自己的尿液,注意自己的大便,就可以给你带来健康。注意尿液的变化,然后调整生活习惯、饮食习惯,这样就可以未雨绸缪,防患于未然。

观察尿液,找出原因之后,就可以对症下药。比如说,

用地黄、元参(见 33 页)之类的滋阴药物补充体液；用车前子、冬瓜子、白茅根之类的解热利尿药物使体温下降，缓和充血现象；或用含胶质的修补药物，把破裂的局部微血管修补起来。

含有丰富胶质的药物或食物，可以修补组织、促进愈合，所以我建议大家，平常多吃黑白木耳、海参或莲藕汁。

尿路感染

有一位台南政界的名人，在医院住院，又是尿毒症又是心脏病又是高血压又是糖尿病，年纪大了没办法，经常尿路感染。医院实在没办法，所以特别问我要怎么处理。

尿路感染在西医来讲，有时候处理得不太理想。我觉得首先要考虑感冒引起的尿路感染。有一位竹南高中的数学老师徐○贤，就是因为尿路感染，才吃一天的抗生素，结果全身水肿，她怕死了；但是她来我这边，吃一次药几乎就好了。通常感冒引起的尿路感染，我会用导赤散。



导赤散

导赤散只有四味药。第一味是竹叶，竹叶是专门清上焦的，明明是下半身的毛病，为什么要吃治上焦的药？中医理论里，肺和大肠相表里，肺是水的上源，因为肺属金，金生水，肺主清肃，意思是说肺功能有问题，就会影响到大便小便，因为金不生水，所以依照五行相生的观念，就可以充分利用，肺主清肃，清肃不降，尿就尿不出来了，所以要清肺。

还有地黄。因为尿不出来，可能是体内没水，就用地黄补肾水，好比自来水没有水，即使打开水龙头也没用。再来用木通，最后就是用甘草。

导赤散只含四味药，但是因为感冒引起的尿路感染、尿道发炎、排尿障碍、小便短赤、嘴巴很渴等等，全部都可以用。就算是舌头会破、舌头会生疮，导赤散一吃就好了。

如果导赤散的效果不很明显，再加黄连进去。加黄连的话，就叫做泻心导赤散。黄连有消炎作用，因为尿路感染，用黄连抑制细菌与病毒，就可以达到消炎的目的。

假设做一个实验，弄一个容器，下面打一个洞，它的水不一定会顺畅地流出来；如果上面再打一个洞，"咻"地就顺畅了，中医就称为"提壶揭盖法"，又叫做"开瓶盖法"。仔细想想看，是不是所有茶壶盖上面都有一个小洞，如果你把洞堵起来，茶水可以倒出来，但是不顺畅，这也就是"开肺气"的意思。老祖宗从很多小动作观察，所谓的"盖"就是肺，肺为五脏之华盖，所以中医就有一个方，叫做"华盖散"，而竹叶几乎就是这种作用，可以有效清上焦热。

熬夜有碍泌尿系统

另外，有些人平常熬夜、透支体力、疲劳，泌尿系统这方面的功能自然会受影响，容易受感染发炎。一般尿路感染会排尿不顺，小便短少频数，颜色红红的，严重的话肚脐下面会有胀痛感。事实上，症状会从口腔开始，嘴巴会干、舌头会破、口腔会破、舌头会红绛；尿道方面，肚脐下方小腹会胀、会痛，尿道会有灼热感、刺痛感，还有小便短赤，有人一个钟头可能尿二十几次，还会有残尿感。

中医的观察很细微，所以需不需要像西医一样做细菌培养呢？作细菌培养，快的话也要二十四小时，一般大概都要一个星期，才能够看到结果。但是中医看诊绝对不超过五分钟、三分钟时间，一路从头问到脚，最慢五分

钟,就能够百分之百确定是否有尿道感染、尿道发炎的现象。

尿千万不能憋

避免尿路感染,千万不能憋尿。人的胃里最少有三百种细菌,其实身体里面就有很多细菌,人与细菌共生。动不动就用抗生素,不管好菌坏菌统统消灭,有什么好? 对于抗生素,我最后恍然大悟,可以拿诺贝尔奖的抗生素,之所以叫做抗生素,竟是把生命抗掉!

一直憋尿就会造成自体细菌感染。在高温工作环境的人很容易引起尿路感染,因为工作场所的温度超过体温,人会出汗出得厉害;汗出得多又没有补充水分的话,就造成局部组织的抵抗力减弱。所以在高温工作环境中的人,如果能充分补充水分的话还好;如果不能,最后就是尿路感染。我们一定要用滋阴的药,滋阴就是补充水分。中医说法中"阴"指看得到的实体物质,但是如果泌尿系统已经出状况,有时候补充水分也不一定能够解渴,所以还要运用地黄、元参这一类药,都属于滋阴药。

另外,熬夜、憋尿、不正常的男女性接触感染性病等等,也会造成尿路感染,形成排尿障碍。尿路感染和结石也有关系,肾结石、膀胱结石、尿道结石,都有可能导致尿不出来。结石的话,就一定要用化石的药物,就用猪苓汤,猪苓是一味药,结在枫树底下的就是猪苓,结在松树底下的就是茯苓。除了猪苓、茯苓,还有泽泻、阿胶、滑石,这就是猪苓汤;还要加怀牛膝,牛膝是苋科植物,再加车前子。



通 关 丸

如果完全尿不出来,就用通关丸,又叫做滋肾丸。滋肾丸只有三味药,一味叫做知母,一味是黄柏,这两味药都入肾,另外一味药就是肉桂。知母、黄柏的药量要重,肉桂量则很少很少,比例是1/10或者1/20。

我要说,憋尿真是最不好的习惯,一直忍会使得尿路充血,充血之后就像橡皮筋扩张,扩张久了后就变得松弛、没有弹性。忍尿也会引起自体的细菌感染。

吃错药也是帮凶

在现代还有一项会导致尿路感染的因素,就是吃药。由于西药大都是用化学元素合成出来的,很多人吃药吃出问题。像知名作家思○先生的太太,因为肚子胀,美国医师拿酵素给她吃,吃酵素要喝水,一喝水酵素就膨胀,胀到她的脊椎断裂,体重因此瘦了三十磅,很可怕。

好几年前,我在高雄社会大学上课时,有一位太太的儿子,才十二岁,因为饮食不当乱吃东西,某天感冒后就造成肾脏发炎,尿蛋白指数出现了四个加号,尿素氮升高,怎么办呢? 送到医院,准备给他洗肾,才十二岁就要洗肾,要洗到哪一年呢?

当时,我在社会大学讲"养生保健"的课,讲台湾地区常见的养生药用药物,大概讲了有一百多种,关于泌尿系统养生,我提供用冬瓜子和白茅根。冬瓜于是葫芦科植物,葫芦科植物几乎都有利尿作用;白茅根是禾本科植物,禾本科植物也几乎都有利尿作用。这两科植物的属性都比较寒凉,也都有消炎作用。那位太太买了这两种药材,煮水给儿



子当茶喝，喝着喝着感冒好了，尿蛋白尿素氮指数也下降了，当然也不用洗肾，救了一条小命。

葫芦科、禾本科植物，都有利尿作用，容易尿路感染的人，应该要多吃，如丝瓜、冬瓜、西瓜、胡瓜、苦瓜等葫芦科植物，可帮助排尿；白茅根或玉米须，也可以治尿路感染。玉米须是一味很好的药，可利尿、消水肿，治疗肾脏炎、尿路感染、膀胱炎、糖尿病、尿毒症等，只是现在要注意农药问题，如果能确定玉米园从栽种到采收都没有施农药，玉米须品质就不错。玉米须采收以后，不会很容易烂掉，保持好不会发霉，摆几个月都行，因为农药大概一个星期就会逐渐消失，摆一段时间让残留农药消失，再来做药。我本来玉米须的用量很大，就因为农药太泛滥，才少用。

总之，玉米须是一味很实用又简单方便有效的利尿剂，现在玉米五元台币一包，嫩的很甜老的很香。原来最早是白玉米，后来变成黄玉米，现在变成紫色玉米，真要感谢农业专家不断改良，以前的玉米很瘦很小，现在的玉米很胖很肥，那就是基因改良。



绿豆也是很好的利尿剂，而且能解百毒，所以要多吃绿豆，把积存在体内的毒素，借由利尿作用代谢出体外。

遗尿与失禁

膀胱无力或尿失禁，一叫遗尿，一叫失禁。通常失禁的人有一种感觉，譬如说到洗手间，距离没有多远，就已经控制不住，尿在裤子里，这叫做失禁，或者尿失禁。至于遗尿的话，本身没有知觉，一般到了年纪比较大，出现这两种现象的机会比较多。所以遗尿的人一般都要用成人纸尿布，否则什么时候尿出来，自已根本没有知觉。从程度上来讲，遗尿比较严重，失禁比较轻微。

一般年纪大一些的人，尤其老年痴呆症，出现遗尿的机

会比较大。年纪大的人、行动比较迟缓的人，出现失禁的机会也比较多。这情形就好比橡皮筋一样，用久了以后，就有弹性疲乏的现象，所以改善“弹性”，就可以改善失禁的现象。至于遗尿，治疗上比较费时费力，因为要恢复病患的大脑意识中枢。人的大小便都是大脑在掌控，要恢复意识中枢、知觉中枢比较困难。



膀胱无力、肾气衰竭，都比较容易产生尿失禁现象，尿失禁造成的滴滴答答感与尿路感染的情况不一样，差异点在于尿路感染会有灼热感，肚脐下面会有胀痛感，会有灼热感、刺痛感；尿的颜色也不同，膀胱无力、肾气衰尿是白色的，尿路感染尿色是红色的；另外，尿路感染者嘴巴会渴，肾气衰者嘴巴不会渴，这是最大的差异。

以前的人讲话是比较不雅，可是我觉得非常传神。人家问说天有多高，他说天是小朋友尿尿的两倍高，此话怎讲？就是说，大家都说嘛，小朋友尿尿半天高，半天再加半天不就是天的高度了吗？这是笑话，不过尿尿时，年纪愈轻肾气愈足，很有力就撒得很远；年纪大的人就滴滴答答肾气不足了，常常尿到自己的鞋子、裤子，进而会遗尿会失禁。



肾气丸加桑螵蛸

大人的尿失禁，我会用肾气丸。为什么会用肾气丸呢？因为肾气不足。尿失禁用肾气丸，一样也要用收涩剂。我有一个方，叫桑螵蛸散。桑螵蛸是一种寄生在树上的虫包，桑螵蛸就有收涩作用，用桑螵蛸散加肾气丸，然后加益智仁、覆盆子等，就不会再出现多尿、尿失禁的现象。

小儿尿床

尿床的问题就不一样了,有人到了小学还在尿床,虽然排尿是大脑在管,与大脑中枢有关系,但是整个治疗方向,就与尿失禁稍微不一样。



有此一说,大人的遗精,就是小孩子的遗尿,所以治疗小孩子尿床,大多从大人的遗精方向着眼。第一是用人脑的药,远志、菖蒲等通脑窍的药一定会用;第二就是用一些镇静的药,如龙骨、牡蛎这一类药;第三是用一些安神的药,柏子仁、远志这一类的药;最后用收涩剂如莲须、五味子、山茱萸、益智仁、覆盆子等。



小孩尿床的饮食疗法

至于小朋友尿床,老一辈常用的食疗法,是以龙眼干、糯米炖煮,非常好吃,效果也不错,很多小朋友都喜欢吃。老一辈的观念认为,小孩尿床就是因为膀胱无力;但事实上,是因为膀胱虚冷,而龙眼干是大热的食物,糯米是高营养的食物,以前营养条件差,小朋友的体质比较弱,食补当然会有所改善。还有要注意,睡前最好不要让小朋友吃太多流质的食物,这样尿床几率就会比较少。

陈立夫先生在他一百岁的生日感言里提到,他尿床尿到二十三岁,虽然有些人会觉得不好意思,我认为那是没办法的事,因为生理功能就是这样。我早期也看过一个尿到二十三岁的,在林口长庚也曾同一天看到两个女生,尿床尿到高中二年级。压力太大也会尿床,因为压力使大脑抑制中枢受影响。

曾有位警察的太太,带着小学一年级的孩子来看诊,我问妈妈:“你有没有给他压力?”她说:“我怎么会给他压力?”但是刚讲完,她话锋一转:“他这次月考四科有三科一百分,一科竟然只考九十七分,明明就是粗心大意!”一边说一边手指就直指着孩子,那种咬牙切齿的模样,真是可怕。我告诉这位妈妈,一分钟前你还告诉我你没给他压力,你现在又说四科考三百九十七分,这不是压力吗?那你自己来考考看,看看能不能考到三百分!才小学一年级的小朋友,被吓成这样,既然不能正面反抗,只好每天撒一泡尿在床铺上,让妈妈天天洗床单。

第5篇 女性呵护



1 经期

•小方治病

☞ 鸡血藤升血红蛋白

•保养提示

☞ 白带与饮食有绝对关系

☞ 痛经的调养

•医生借鉴

☞ 调经有两个阳药、两个阴药

☞ 热入血室的唯一处方

月经不来

我看过许多月经不来的病患，有十二岁初潮，后来来了四次的月经，连初潮一共五次，到十四岁以后就没月经了；也有十七、十八、十九、二十岁的患者，一停停了十多年。十七岁就没月经，靠打激素，激素有用吗？打了十几年的激素，体重变成一百多公斤。

我也看过没有月经的，最少有四例，第一例四十九岁，从少女到四十九岁，都没有月经来；第二例姓王，三十五岁来看我的时候就没有月经，因为本身在医院干过医务工作，所以自己有一点概念，她表示五岁时曾经发高热，引发脑膜炎。人的生理周期，会有月经、会排卵、会生孩子、会有奶水，完全听脑垂体的指挥，脑膜炎会影响脑垂体的功能。当时我只问她一句话："当你跟你先生谈恋爱时，有没有把没月经的事情告诉他？"如果隐瞒的话就叫欺骗，会引起夫妻摩擦，如果明讲没有月经，因此不会排卵，不会生宝宝，他心甘情愿结合，那是他的事情，所以一定要表达。

另外有一个淡大中文系的梁姓女孩子，二十八岁还没有月经，她很在意没有月经，很担心将来生育的问题，我告诉她一定不能对男朋友有所隐瞒，不过后来就没有下文。我不喜欢做追踪，因为做追踪蛮怕引起人家的误会。

另外还有一例是在翡翠水库隔壁，有一位龟山电厂罗先生的女儿，到高二还没有月经，不过这一例后来月经就来了，我叫她吃一个方，叫当归芍药散，叫她一直服用，吃着吃着月经就来了，只是晚来而已。

正常的人，男生是以八为基础，女生是以七为基础。男性二八十六，十六岁结婚是最年轻的年龄，当然在临床上还有更年轻的，如十二三岁就结婚的也有。女生是二七天癸至，天癸的意思就是指性激素的分泌，二七十四岁，性激素

分泌就成熟了,就排卵有月经了,所以十四岁来月经都不算晚,这是《内经》所讲。

现代人比较恐怖,有位小女生,才九岁月经就来了;我们还看过五岁的女孩子,体重五十公斤,月经就来了。美国有一个小女生,三岁时体重就五十三公斤,法院判决父母亲丧失监护权,因为实在太疏于照顾了。一般热带民族,女性都比较早熟,像印度有五岁月经、七岁怀孕、九岁就生孩子的。愈是寒带民族,成熟就比较晚,成长也比较晚。

脑垂体是关键

一般女生是以七为周期,男生是以八为周期,至于几岁该有月经则因人而异,也因为营养而有所不同。月经到底怎么样才叫正常?它应该是按时来,很有信用的,所以称它叫做“月信”;又称为“月水”,和月亮有绝对关系,女性周期受到月亮直接影响,像海水的涨退一样,很有规律的。经者,常也,也就是很正常的意思,但是有人二十二天,有人二十四天,有人二十八天,二十八天的比较多,也有人三十五天,有的人四十天,这个都不一定,只要每个月按时报到,就叫做正常。

有人两个月合并办理,称“并月”;有的三个月来一次的叫“居经”,等于一年来四次更省事;有的人一年来一次的,也就是三百六十五天定期报到,叫做“避年”;有人一辈子不来月经,那就叫做“暗经”,比较早期的人叫它“石女”。

月经与脑垂体分泌有绝对关系,并月是正常的,九十天来一次的居经,也认定它是正常的,三百六十五天准时来报到,也认定它是正常的,只不过,一年来一次月经,排一次卵,生育几率当然只有1/12,几率相对减少。

至于暗经,理论上来讲是不应该会生孩子,不过在医案里有没月经但照样怀孕的,也就是所谓的暗经,这个我是没

有机会看到。现在我们有机会看到的，就是两个月、三个月、四个月、甚至于一年、两年、三年没有月经的。西医的话就靠打激素，刺激脑垂体分泌，如果发生作用，月经就会来，但是药沉淀在脑垂体，我前前后后已经看过很多脑垂体长瘤的，都是因为这样。其中有淡大中文系一年级的学生，脑垂体长瘤她不在意，只在意会不会生孩子。

有一个嘉义的女孩子，从 1991 年开始打激素针，打到 1997 年，大概打了七八年，月经还是不规则，后来来我这里看了以后，月经就来了。

太密集、量太大

月经周期的问题，除了经期不规则、不来月经外，现在又发现月经太密集的病例很多。有人一个月来三次，甚至我曾经看过一例从美国回来的，从初潮开始，一直到快五十岁，每天都要垫卫生棉。妇产科找不出原因，不过很可惜的，她只来一次，看了以后到现在有没有改善，不得而知！有的人很恐怖，三十天都要垫卫生棉，真的太密集了，有人一个月来三次，有人半个月来一次，有人二十一天就来。时间很短暂，间隔比较密集，问题的症结还是在脑。

经期次数频繁，我最常用的就是桂枝龙骨牡蛎汤，这个方子是出自于仲景方，《金匮要略·虚劳》篇里，提到“女子梦与鬼交，半产漏下。”半产就是常常习惯性流产，漏就是滴滴答答的，下就是带下，所以有人滴滴答答的，每天要垫卫生棉。除了用桂枝龙骨牡蛎汤外，另外我就用芎归胶艾汤（见 179 页），又叫做芎归四物汤、四物胶艾汤，就是这几味药：四物汤、阿胶、艾叶、甘草，就变成芎归胶艾汤。

芎归胶艾汤在《金匮要略》妇科里提到可以治疗崩漏证。崩就是大出血，来势汹汹的叫崩，漏则是像水龙头没有关紧或滴滴答答的，包括怀孕也来红的，我们也这样处理，

不敢讲百分之百，大概在百分之九十八以上，也就是说大概一例二例可能反应不明显的或没有效果的，其他的几乎都百灵百验。我们当然还会加一些止血和补血的药，像我常常用仙鹤草，仙鹤草有人说它是蔷薇科植物，因为蔷薇科植物都有收涩作用，苹果、梨、桃子、李子、杏仁、木瓜全部是蔷薇科植物，与蔷薇花、玫瑰花同科。不过也有人认为说仙鹤草是爵床科植物。

另外，我常用的就是鸡血藤，鸡血藤里有非常丰富类似血红蛋白一样的成分，它是豆科植物。新鲜的鸡血藤，用刀子一砍，流出来的汁就像血水一样红，所以大陆把它熬成鸡血藤膏，吃了以后，每吃一剂，血红蛋白就升高。所以血红蛋白低的人，我就用鸡血藤治疗。

经期如果提早来为“热证”，延后来则为“寒证”，血色淡为“虚证”，呈暗黑褐色为“实证”，如果有血块就是“瘀证”。

寒证应以温性的药治，通常用黄芪；热证以凉性药治，温经汤、调经汤就是常用药方；过期不来就以“过期饮”为主。有些父母习惯用四物汤帮女儿滋补，其实不见得理想，因为其中某些成分，如果未经辨证食用，反而对人体有害。如果有必要，建议以当归、黄芪煎汤代替，再加红枣、山药补脾，加枸杞子补肝肾，效果更好。

经期不适

经血有人太多，有人不来，处理的方向当然不一样。经血排出去的时候，正常的话颜色是鲜红的，没有血块，出血量差不多在五天左右，不会痛。在临床上，偏偏有很多很多的不适现象：有人会头痛，痛到想拿斧头把头给劈开；有人痛到想从楼上跳下来；有人痛到头要爆炸。所以我才恍然大悟，有句成语叫做“痛不欲生”，因为痛到不想活了。

另外，只要周期一来，有人会流鼻血，有人会吐血，这类

都叫做逆经症,不过到现在为止,我看了几十年的病,还没有碰到过吐血的。最常见到的就是乳房发胀,情绪非常不稳定,有的男生根本傻愣愣的,不知道女友为什么像是吃错药,所以我常常建议,男生如果发现你的女朋友或太太情绪不稳定,可能要先了解是不是她的周期来了。

逆经症有人乳房发胀,情绪不稳定,有人肚子绞痛,痛到在地上打滚,上医院挂急诊、打点滴,这些问题,从古至今都有,但是没有像现代人那么严重,问题的症结在哪里?就在现代女生爱吃冰冷的东西,热胀冷缩,假设今天3月16号,月经来,一吃冰冷的东西,明天月经就不见了,起码三到五天,甚至一个星期的经期,结果一天就没了,因为生理周期时,子宫在充血,遇冷收缩结果一下子就没了。每个月都这样子的话,子宫壁会慢慢的纤维化,就变成子宫肌瘤,变成子宫长东西。有些人出血量很大,来势汹汹,不赶紧打止血针,赶紧去医院急救,严重的话可能连子宫都要切除。

一百个女性里面,可能占一大半都会有痛经症状;极少数没有症状的,是因为饮食方面有控制,控制得好,症状就好一半,做不到就只有受罪。我最喜欢讲的例子,是有一个女生,问她敢不敢再吃冰冷,她说敢;问她健康重要还是吃冰重要?她说两者一样重要;再问生命重要,还是吃冰重要?她的答案是,我宁肯死掉,也要吃冰。这样我就不要再讲了,她也不必再来找我了,既然认定吃冰比生命重要,何必来找我。

熬夜也会有影响,因为它会扰乱身体,扰乱脑垂体分泌。我刚提过,一百个女性里面一大半都会有这个症状,问题在于现代生活形态很难避免,要挡住冰淇淋、冰棒、冰冷饮的诱惑,实在不容易。你知道吗,除非有自我控制,得到教训,才会自我约束。

逆经受情绪的影响非常大,但是靠正常饮食就可以调

整。一般的文献里面，并没有刻意提预防之道。很多人认为吃素有益，其实是错误的观念。调经有两个阳药、两个阴药：当归、川芎是阳药，地黄、芍药是阴药。今天月经来，结果川芎量用多了，造成大出血，反而变成恶性贫血；今天月经来，芍药用量多了，因为有收敛作用，明天月经可能就没了，这样一来的话，本来子宫在充血，容易造成子宫内膜异位、子宫肌瘤、子宫腺瘤等病症。有人吃了地黄会拉肚子，因为它会滑肠，所以我很少用，可以说几乎没有用过，不过与它同系统的当归、芍药就常用。

通常我都以加味逍遥散（见 148 页）处理，因为肝经环绕阴器，前面说过，肝经是从我们的大脚趾开始，如果把袜子脱掉的话，会发现到大脚趾长毛的地方，这里有一个穴道，叫做大敦，从大敦一直走到生殖器这边，绕着生殖器，上到乳头，就是肝经。所以乳房发育不丰满，要从两条经脉着手，一从肝经补肝血，另外乳房本身和足阳明胃经有关联，所以要用健脾胃的药，足阳明胃经属肠胃系统，所以一方面调整肠胃系统，一方面补充肝血，像飞机场的乳房慢慢就会丰满，当然不一定会像波霸，但起码会有一定的成长发育。相对的，乳房大到很可怕的，也要处理，但就不需要大费周章了，单一味神曲（见 83 页），单一味炒大麦芽，就会缩减，因为这些药都有消肾气的作用。

女性调经的问题很重要，激素失调的结果，人可能从五十、六十、七十公斤一直增加到一百多公斤。

消除腹胀，全身舒缓

那么，经期不适的症状中医怎么看？当生理周期来的时候，肚脐下面的腹腔，又叫做下腹腔，就形成充血现象，会影响到周边器官。所以很多人生理周期来，肚子绞痛，有的会拉肚子，只要生理周期来就拉，有人生理周期来大便解不

出来,有人生理周期来不会走路,因为下腹腔会影响到腹股沟部淋巴组织,屡试不爽。

整个下腹腔充血就胀,胀了以后,就会往背部挤压,一往背部挤压腰就酸痛,严重的话就像要断裂似的,这就是生理作用的机转。中医的疗法,就是用药让病患能够正常分泌,消除腹胀现象,腰酸背痛的现象就会舒缓。

一般生理周期一来,抵抗力相对会减低,就容易感冒,就容易出现很多的状况,像这样的现象,张仲景先生就称为热入血室,“血室”有人认为是肝,有人认为是子宫,其实它应该包括肝、子宫还有包括冲脉,因为人体有奇经八脉,里面有前面的任脉,后面正中央的督脉,有系皮带的带脉,有阳维脉、阴维脉,有阳跻脉、阴跻脉,最后有一个冲脉,一共八脉,称奇经八脉。因为《内经》讲冲为血海,女性又以肝为先天,所以肝经环绕阴器,热入血室,因此在治疗上就一定要从冲脉入手。

有人的病是宿疾,可能是二十年的老毛病,医师就要追查,二十年前她发病的时候,有没有碰到生理周期,当然病患未必会记得,不过也不一定。这样一来的话,就回溯到二十年前,当生理周期来的时候,从热入血室去治疗,热入血室唯一的处方就是小柴胡汤(见9页),另外配合针灸,扎期门穴,它就是肝经的募穴,要打人就要打他的期门穴,不管是用手肘或者用脚,击中期门穴人马上就软下去;男性就踢他的阴囊,马上就跪下去。

扎期门穴后,疏导肝经,另以小柴胡汤加减,所以中医看妇科,一定要问周期,周期准不准?痛不痛?出血量怎么样?颜色如何?有没有血块?天数几天?全部都要问。

女性有生理周期的话,起码已经到小学五六年级,都已经懂事会记录了,每一个小朋友来诊,我就一定教,要她自己练习记录,这样就可以作比较、上个月与这个月比较,这个月与下个月比较。有些人真的迷迷糊糊,像有个小女生

想减肥，我先告诉她，要是继续吃冰的话，月经就不会来了，她才想到月经真的已经很久没有来了，所以体重也增加了，她得一方面调月经，一方面减肥，因为周期不来就导致激素失调，人就会胖。自己不从饮食调解，吃药也没有用。

很多人不懂这种热人血室的道理，其实在《伤寒论》里就有记载，《金匮要略》里也有。热人血室唯一选择是用小柴胡汤，结果有医师开龙胆泻肝汤，愈吃愈糟糕，因为本来要虚则补实，实者泄之，结果竟然虚者也在泄之，当然就更虚了。

子宫内膜异位

经、产、胎、崩，都是妇科常见的疾病，有人没结婚异常出血，很多妇产科医师就拿避孕药给她吃，子宫还在发育阶段就吃避孕药，等到成年结婚了，这个应该也是造成不孕症的一个原因，出血太多就吃避孕药，月经进行中，子宫本来是扩张的，吃了避孕药就形成纤维化，肌瘤的产生可能也是如此。

关于子宫内膜异位，西医到现在还是不清楚发生的原因，可是我们老祖宗在两千年前已经很清楚地告诉我们，在妇科学中有两个名词，一个叫肠覃，一个叫石瘕，《内经》里有叙述，形成肠覃、石瘕的原因，与“风寒暑湿，饮食生冷”等外因，以及“喜怒忧思悲恐惊”七情内因有关。换句话说，虽然好发对象不一，无法统计，但是绝对与女性因体燥、好吃冰冷食物，造成子宫内膜充血、抑制分泌有关，所以可以预防，方法如天气冷就多穿衣服、饮食不吃生冷等。

目前治疗子宫内膜异位，仍以活血化瘀的药物为主，如桂枝茯苓丸、当归芍药散都可以。



桂枝茯苓丸

桂枝茯苓丸用来治疗肌瘤、子宫内膜异位以及所有的妇科肿瘤，是非常平和的处方，没有霸道的药在里面：桂枝有强心、扩张血管的作用；茯苓有利水的作用；桃仁、杏仁都是蔷薇科植物，桃仁作用在大肠；芍药和牡丹有活血化瘀的作用。

白带

现代人爱吃冰的东西，冰冷的东西会造成湿，湿就会蓄积在人体里，在阴道可能就有不正常的白带分泌。一般白带颜色不是只有白的，它其实黄、白、黑都有，你问她像什么颜色，她说像酱油膏一样；有的人说黄带，甚至连内裤裤底都会有黄黄的颜色。白带只是一个统称，事实上严格讲它应该称叫带下分泌。



白带通常与饮食有绝对关系，有的女性吃大白菜、白萝卜，分泌物就增加，吃冰冷分泌物也增加。青赤红白黑的带下分泌，治疗方向当然不一样。黄带就用一些健脾的药，白带用一些补气的药，黑带会用一些活血化瘀的药。西医对这些症状没有任何处理方法，就只能用栓塞、烧灼，甚至用电疗，于是容易导致恶化。

带下是观察健康与否的指标，但是月经来的时候很难观察，因为经血本来就是红色，不过其他时候如果观察到带下是红色的，有可能是经间期出血，中医也称为红带，但是现在称经间期出血，这类病例很多很多，可能与子宫收缩有关系。



爱喝冰冷的东西，造成月经周期障碍的几率就特别高。这是热胀冷缩的道理，一吃冰冷的东西，体内就收缩，最好

是不要碰。



痛经的调养

中医非常强调有痛经的女性勿食冰冷，再怎样无法克制，至少生理期间忍耐一下，平日应该养成喝茶或温开水代替吃冰的习惯。此外，也应该注意保持情绪平和，如果情绪烦躁或经痛难忍，建议食用红糖、甘草或巧克力，利用食物"甘能缓"的原理，减轻痉挛现象，并且松弛平滑肌。

阴道分泌物增加

正常人本来阴道就有分泌物保护，男女接触时，也方便男性生殖器可以滑动，否则的话会干涩。临床上我看过不超过五例，女性阴道非常干，干到性交时非常痛苦，而且严重到会出血，临床上叫做交接出血；交接出血不仅限于女性，有些男性也会出血。我就看过一例住在松山姓钟，因为阴道干，所以男女双方都感觉到很痛苦。我也看过一位很年轻的吴太太，阴道几乎完全没有分泌物，他老公就明讲，如果治不好的话，只好向外发展，结果还算不错，我大概花了几个月的时间，慢慢治，阴道恢复正常分泌。

正常的阴道分泌没有什么味道，然而一旦有病，就会有恶臭，而且分泌物会感染整个阴部周边组织。所以有人整个阴部都会痒，更严重的话整个溃烂，当然如果是性病、艾滋病的话，就更严重。

此外，过度疲劳也会使身体功能变差，导致阴道分泌物增加；不正常的性生活，也有可能会引发，尤其是男性不注

重清洁卫生的话，不仅仅是女性阴部会痒，甚至会导致恶臭，或是罹患性病。

当然，有时候阴道会有一些细菌感染，像毛滴虫这一类，分泌物多，就会有恶臭，整个子宫颈就糜烂。阴部瘙痒只是一个轻微的症状，到整个糜烂恶臭了，就很严重，甚至容易罹患子宫颈癌、阴道发炎等。熬夜晚睡、体力透支、情绪压力，也是造成这种现象的一些因素，有人情绪不稳定，尤其女性比较想不开、抑郁，都有可能造成这种情形。

2 怀孕

• 医生借鉴

- 保产安胎妙方
- 妊娠水肿用肾气丸
- 静脉曲张用当归四逆汤
- 当归芍药散治疗妊娠腹痛
- 止孕吐诸方

现代人因为生活紧张,饮食习惯不好,环境变化,不孕的问题愈来愈严重,纵使怀孕了,流产的几率也很高。我曾经一个晚上就看了七个流产的,大部分在十二周内。怀孕十二周内要格外谨慎,不要轻举妄动,有个高中老师怀孕后还跑去鹿港参加文化之旅,走了六小时的路,回来就见红了,怀孕以后见红,一百个大概有七十个会流掉;或者有腰酸到要脱节的感觉,这种的流产几率也高到七八成。因为腰为肾之府也,肾为先天,先决条件不好的话就会流掉;但是流掉未必不好,不健康的宝宝对父母、子女都是非常痛苦的事。

有对夫妻,结了婚,怀了孕,终身大事解决了,对老祖宗也有交代,就很快乐到北海度假,两个人骑一部摩托车,摩托车的重心不像轿车那么稳,这一路颠簸,回来后孩子就流掉了,所以当发现怀孕后就要格外小心,避免过度操劳,这样才能保住。

保产安胎有妙方

男女性有关性激素的分泌,包括会不会排卵、生理周期,都听命于脑垂体,所以除了用芎归胶艾汤(见179页)加桂枝龙骨牡蛎汤外,还要加桑寄生,桑寄生是非常好的安胎药,杜仲、续断对腰酸很好;地榆是蔷薇科的植物,所有蔷薇科植物都有收涩的作用,梨、苹果、桃子、李子、杏仁、山楂、枇杷、蔷薇花、玫瑰花都是,地榆通常炒黑,有很好的止血效果。有个女律师,怀老二时异常性出血,一吃就保住。另外有个女公关经理,怀老大已经三十三岁,再怀老二时已经三十九岁,我告诉她太过劳累会流产,要她充分休息,结果她照常忙碌,真的被我这乌鸦嘴料得蛮准的,摇摇欲坠,人住在医院,打电话求救,我就用那两个方加减,总算保住。





芎归胶艾汤

我的学生说安胎的处方好像变成我的专用处方了,我都用芎归胶艾汤。在四物汤里加上阿胶、艾叶、甘草,叫芎归胶艾汤。阿胶是动物的皮熬的,含有丰富的胶质,可以增加骨髓的造血,又能达到止血的效果;艾叶是菊科植物,可以走十二经,有温经的作用;再加桂枝龙骨牡蛎汤,也就是桂枝汤五味药再加龙骨牡蛎,龙骨牡蛎一方面有镇静的作用,另一方面有收涩作用,龙骨是动物的化石,龙骨牡蛎最主要的成分就是磷钙,可以平衡电解质。

很多医师喜欢用保产无忧汤,保证生产,不用忧虑,共有十三味药,民间称这个方子叫十三味,几乎大家都知道就是安胎饮或十三太保。教太子武功的就叫太子太保,教太子读书的叫太子太傅,因为你肚子里的孩子也许是个太子,要保护这个孩子的就叫太保。我个人也常用这个处方,如果怀孕胎位不正,吃了十三太保,三天后胎位就恢复正常,很神奇的,孕妇自己都会感觉到胎儿在子宫里翻跟斗,屡试不爽。

有个医学院的曾医师,他太太也是护理系的,她吃下去后有感觉胎儿在翻跟斗,但是因为胎儿太大了,四千多克,翻不过来,西医妇产科医师教产妇做瑜伽、倒立,肚子挺得那么大如何做倒立?开刀有本事,可是连胎位不正都没辙,我们用保产无忧汤就可以解决。

妊娠高血压、水肿

好不容易怀孕两百八十天,这个过程真是非常辛苦,有

的人妊娠中毒，血压节节上升，没有怀孕前血压很正常，一怀孕，血压一升高，头会痛，颈椎会僵硬，整个人非常不舒服；再继续演变就叫子痫，会抽搐、痉挛，这个涉及母体本身对蛋白的吸收，代谢有不正常的现象。血压的上升，用天麻钩藤饮、钩藤散、吴茱萸汤，都会下降到某个程度。有个台湾职员，怀孕时血压就上升到高压 220mmHg，头痛，颈椎僵硬，手脚麻木，我用吴茱萸汤加减，加钩藤、天麻、桑寄生，从 200mmHg 降到 160mmHg 就不动了，症状还算稳定。但是她照过 X 线，有报告说这种情况可能将来胎儿的头会比较小，如果生出一个低能儿，不但是家庭的痛苦，也会增加社会的成本，只好做妊娠中止，就是人工流产。胎儿拿掉后血压就恢复正常。

诸如此类，临床上案例很多，譬如到分娩阶段最常会出现频尿的现象，因为胎儿会压迫到膀胱括约肌，就会出现频尿现象；有的会出现水肿，一般的妊娠水肿如果不会影响生活起居，也没有太大关系。



民间有一种传说，女人怕戴帽，男人怕穿鞋，就是女人怕头水肿，男人怕脚水肿。因为女性是阴，肚脐以下也是阴，为了传宗接代水肿比较没有关系；男性是阳，肚脐下半是阴，所以男性脚水肿，事态就比较严重。不管是频尿或妊娠水肿，甚至尿蛋白的现象，我们就用肾气丸。



肾　气　丸

又叫桂附八味，就是六味地黄加附子和桂枝，原处方是桂枝，到后代就用肉桂取代桂枝，所以目前看到的肾气丸是加肉桂、附子，可以减少排尿。肾气丸的适用范围非常广泛，可以治糖尿病的血糖偏高，尤其是老年型糖尿病，如果是肾病综合征的话，它也可以治。

所谓肾气丸就是要补充肾气，因为我们的肾是先天，涉及到免疫功能的病变，都可以用肾气丸处理，所以，频尿可以用肾气丸，水肿也可以，但是会合当归芍药散，当归芍药散里面有利水的药，茯苓、泽泻、白术。茯苓先往上再往下发展，和灵芝、香菇、木耳都是菌类，有增加气化的功能；白术是菊科植物，可以把体腔的水分吸收；泽泻可以作用在肾脏，保持肾脏水分的通透。另外有四物中的当归、川芎、白芍，就是没有地黄；把地黄去掉，加入一些利水的药，所以对妊娠水肿有相当好的作用。

怀孕导致的静脉曲张

怀孕末期，因为胎儿愈来愈大，上半身的重量压迫到下半身，会发现下肢出现静脉曲张的现象。如果不理，整个静脉血管会愈来愈粗，甚至像蚯蚓一样，不能露出玉腿，是很遗憾的事。在怀孕阶段要治疗下肢的静脉曲张，有些药物忌讳，所以在怀孕阶段，倾向于暂不处理静脉曲张的问题，等到生完宝宝后立刻处理，效果非常快速，很快就能改善。



一般用当归四逆汤（见 113 页），加怀牛膝、丹参、薏仁这些活血化瘀的方法。有个学员问起有一种症状叫肌衄，从鼻子出血叫鼻衄，牙龈出血叫齿衄，下肢的毛细孔渗透出的血液称肌衄，结果他吃了两剂，整个颜色都改变，所以当归四逆汤的效果非常好。因为它能促进末梢血管的循环，所以冬天手脚冰冷，还是用当归四逆汤。不过如果是已经二十几年的静脉曲张，要让它整个消失当然是不太可能。当你整个上半身的重量压迫到下半身时，就会使静脉曲张扭曲得更厉害，疼痛的感觉会更明显。



现在的西医当小儿感冒时，还是常用阿司匹林，小儿阿司匹林治疗感冒是有不错的效果，但是它往往会引起肢端末梢血液循环障碍的症状，甚至会影响到心脏血管。法国

有个医师叫雷诺,他首先发现吃阿司匹林会使末梢血液供应发生障碍,就以他的名字命名这种现象叫雷诺综合征,会出现在下肢,而且常是对称性发作。西医弄不好,比较严重的话就得把脚砍掉,如果不砍掉,溃烂会引起感染,细菌病毒会跑到血液里,变成菌血症。

害喜孕吐

从怀孕开始,很多人会呕吐,呕吐到没办法吃东西,只有躺在医院里靠打点滴过日子。我遇到几个病例,从怀孕开始吐到生完宝宝,没办法上班。有个贾太太,怀孕后就在医院打点滴打了一个月,有一天晚上,她索性把点滴拔掉,叫了车子来找我。我就用生姜、半夏,不论是怀孕或任何情况的呕吐,只要生姜、半夏就能治疗呕吐。



半夏为何叫半夏? 因为二十四个节气里有立夏和夏至两个节气,立夏在五月份,夏至在六月二十一日,半夏要在立夏与夏至中间采收,这个时候它所含的有效成分是最高的,尚未立夏或已过夏至采收,里面的生物碱会消失掉一大半。老祖宗没有显微镜,可能是用嘴巴尝,因为半夏与芋头都属于天南星科植物,天南星科里的生物碱都有毒性,如果不加工或不加热,直接放嘴巴吃,一定会中毒。半夏这类的药,有可能是能作用到大脑里的延髓的呕吐中枢,麻醉它,让它不要产生呕吐的反应,呕吐的现象就改善了;另外是生姜,如果胃口不好,吃东西会反胃,用生姜熬汤,喝下去后,胃口就大开,所以姜半为呕吐圣药。



你一定会想,都已经呕吐成这样,怎么把姜半吃下去?用一调羹的量含在嘴里,直到没有呕吐的感觉,它就发生作用了。这两味加起来就是一个处方,叫小半夏汤;再加茯苓,就叫小半夏加茯苓汤。如果用煎剂的话,半夏至少要五钱,生姜一两,茯苓五钱,煮一煮,一口一口地喝,很快就会

改善;或者用二陈汤(见24页),就是两味药放的时间久一点,它的刺激性就比较温和,半夏最好放久一点,里面的生物碱会消失。陈皮是晒干的橘皮,摆个一两年就叫陈皮,橘皮的精油会让眼睛麻麻辣辣的,所以刚晒干的橘皮药性比较燥烈,等放个一两年后,精油挥发,药性就比较纯。因为这两味药都要久放,所以叫二陈汤。



怀孕的呕吐可以用二陈汤,二陈汤再加枳实、竹茹(见28页),就叫温胆汤。很多人睡不着,医师就会开温胆汤,并不是方子温暖可以温胆,而是指陈皮、半夏、茯苓、甘草、枳实、竹茹这六味药都非常温和,不温不燥,专门化痰。

原本生姜和半夏这两味药就可以治疗呕吐,小柴胡汤(见9页)的适应证里就有心烦喜呕,早上刷牙想吐就用小柴胡汤,二陈汤加人参、白术,叫六君子汤,怀孕时因为身体比较虚弱,就加人参补气,白术健脾同时安胎。这样一来,六君子汤再加香附、砂仁或木香就叫香砂六君子汤。还是半夏,你可以自己加生姜,小半夏汤就是生姜半夏,小半夏加茯苓汤,就是生姜半夏加茯苓,然后变成陈皮半夏茯苓甘草的二陈汤,再加枳实、竹茹的温胆汤、小柴胡汤、六君子汤、香砂六君子汤,全部都可以治疗妊娠呕吐。通常是小柴胡汤与香砂六君子汤合起来用,因为砂仁是止呕的药又是非常好的健脾药,一吃就改善了。

有的是胎儿一大起来后,母体的咽喉就像要窒息一样,像这种就要想办法松弛。有的人怀孕到中期会肚子痛,妊娠呕吐叫恶阻,妊娠腹痛叫胞阻,当归芍药散治疗妊娠腹痛满合拍的,因为芍药、甘草这两味药就是专门松弛平滑肌的,痉挛就会出现腹痛的现象,有了芍药甘草的松弛就好了,所以芍药甘草汤也可以,小建中汤也可以,当然临床上还有一些治疗妊娠腹痛的药方,其实小建中汤里就有芍药、甘草,因为小建中汤是桂枝汤(见6页)变出来的处方。小建中汤多了一味麦芽糖,麦芽糖甜甜的,甜的东西都有松弛作用。



小儿病症先天与后天并进

另外,若孕妇在怀孕时期摄取食物有所偏颇,生下来的婴儿就可能比别人差一点,因此最好从怀胎期间就要注意。传统儿科学里面就提到,像六味地黄丸中的地黄补肾,山茱萸补肝,山药补脾,这是宋朝小儿科专家钱乙先生根据仲景先生的肾气丸,去掉桂附而成。去掉桂附的用意在于小儿为纯阳之体,民间说法就是“小孩屁股三把火”,不需要补阳。用六味地黄丸改变小孩的体质,使其脱胎换骨,亦即从先天治疗。

我有几个医院宣布放弃的小儿科病例,后来都慢慢会走路、会讲话了。另外,竹东有一位刘○盈,小时候父母一个星期七天可能要跑八次医院,大概个把月前急性黄疸非常严重,发热整整三天,一口食物都没有吃,连水也不喝,已经到昏迷痴呆的现象,我还是把她救过来了,她的命我已经救了好几次,就这样子,原本不会讲话不会走路,现在呢?已经没有问题,而且很厉害,可以爬到桌子上爬上爬下,不过都是跌跌撞撞的就是。她虽然不会讲话,但是什么事情都懂,这个是医院宣布放弃的。

中医在儿科里有几个病名,有叫做五迟的症状,基本上这是先天禀赋,先天的遗传基因,老祖宗老早就观察到了,很多都是和遗传有关系,在西医没有办法医治的,中医就用先天后天的方式调理,刚刚六味地黄就是先天,后天就是五味异功散、四君子汤、六君子汤、七味白术散。换句话说,补脾胃就是后天,补肾就是先天。我用许多先天后天的方法,治疗效果都相当好。

3 减重

肥胖第一个考虑就是遗传问题。像我岳父就曾经胖过一百二十公斤以上，岳母也胖到一百多公斤，所以儿子、女儿不胖也不容易。

第二个当然与饮食有关，不管好吃不好吃，都装一肚子，当然就脑满肠肥。

第三是运动的问题，有些人吃了就睡，睡了又吃，根本就不动，想不胖都难。

第四，可能是吃错药物，最常见就是吃雌激素，很多人因为周期不调就吃雌激素，吃了以后愈来愈胖；避孕药也是，有的人很早月经就不来，我看过十四岁就没有月经，还有十八、十九、二十岁一停就停了十几年，其中有一个停了十三年，从十七岁就开始没有月经，打激素也没有用，不来还是不来，最后体重变成一百多公斤。这种时候，基本上还是用调经的方式，以桂枝茯苓丸、当归芍药散、加味逍遥散（见 148 页）等等处方治疗。

运动的问题就要自己解决了。影后杨惠珊演了一部电影，胖了二十几公斤，后来就以饮食配合运动，每天燃烧脂肪来减肥。最近思果先生也提出，每天做四种动作，他以前

都做瑜伽、散步、慢跑、伏地挺身，八十几岁每天还可以做八百多次的伏地挺身，这是要靠恒心、毅力的，没有恒心、毅力，成功几率就比较小。

饮食方面就不能贪口腹之欲，一定要克制。我对饮食的坚持是最能够做到的，说不吃就绝对不吃。有李姓二姊妹，都很胖，服药时间前后不到半年，总共体重就减了十七公斤。比较早期的减脂，我用决明子、山楂、陈皮、甘草。后来陆陆续续就有人发表，包括高雄市立中医医院。现在我用二陈汤（见24页）加味。

肥人多痰

老祖宗有一个观念说肥人多痰，胖的人痰比较多，瘦人多火，反而不怕冷，所以治疗肥人的话，常常可以用一些化痰的药。所有方剂里，化痰效果最好的就是二陈汤；第二个就是佛手散，二味药当归、川芎，当归、川芎事实上就是四物的二分之一。当归、川芎有带动循环的作用，痰化了要透过血液循环代谢出来，水分占人体的总量大概百分之七十到八十，所以我们会用一些沥水的药如车前子、冬瓜子、白茅根等，因为肥人多痰，还会加一些化痰的药，冬瓜子、白芥子可以化痰。

车前子和蒟蒻有点类似，但不同科，这两种药材很奇怪，只要遇水就整个膨胀。人所以会胖，常常是因为没办法控制食欲，碰到什么就想吃，随时随地想吃，如果用蒟蒻、车前子，喝水一膨胀后，会有饱饱胀胀的感觉，就不会想吃东西了；不会想吃东西，就不会摄取很多热量。所以加车前子、蒟蒻粉，两者一起膨胀起来，让人有饱足感，就可能减肥，任何体质都适用。

每个人的思考方向不一样，我现在已经不用第一个方，因为它用在消血脂比较好，而减肥是要把囤积在体内的脂肪消掉，局限在局部，二陈汤却作用在全身，佛手散也作用

在全身,所以需要一直研究开发。

我不喜欢看病的原因就是因为看病都是自己累死掉。当然很多疑难杂症,让我有成就感,可是我觉得更应该去开发:制造方剂、创造方剂。比如说我最后一个处方,就算没效,当归、川芎可以带动血液循环,即使你的体重没有减下来,对人体的生理功能还是有帮助。二陈汤也是一样,人体常常吃到很多不该吃的东西,囤积在呼吸管道就叫痰,二陈汤把痰清掉,呼吸顺畅,心肺功能就好,含氧量充沛,精神体力就好,就算没有效,对人体也有帮助。

减肥茶怎么用?

茶本身最主要就是生物碱,生物碱有消除脂肪的作用,有的人体质不合适,喝茶就不能睡觉;有的人是极端敏感,只要喝到茶就惨。咖啡也是一样,除了生物碱以外,还含有咖啡因。生物碱可以消脂,可是胃不好的人,就要避免喝生茶,一般肠胃不好的人,最好喝经过发酵的比如乌龙茶等熟茶。有很多消脂茶包里面甚至还有加番泻叶,光这一味药就会让人拉肚子。坊间很多药喜欢通过泻的方法将体内囤积的脂肪带出来,这样一来,大柴胡汤、防风通圣散全部都有减肥作用。大柴胡汤、防风通圣散里面都有大黄,通过用泻下的方式,把囤积在体内的脂肪带出来。

常见减肥茶里的决明子,本身就是缓泻剂,如果有便秘,决明子就不要炒,如果有大便不成形的症状,决明子最好炒过。决明子本身是豆种植物,炒过后有芳香的味道,所以人称台湾咖啡豆。减肥茶有人不能接受,就是因为采用泻剂,泻得很严重的话,常常肚子会绞痛。大黄常常会产生腹部绞痛的反应,因此通常要用酒精萃取过,引发泻下及绞痛的机会就比较少。

4 美白不能乱来

在华阴街有一位留德的李医师，帮人家做激光美容，一做整个皮全烂掉，花台币一千万赔偿金，也不能回复原来面貌。果酸刚擦的时候有漂白作用，可是回头再晒太阳的紫外线，就比原来更黑。我的美白方就没有这种不良反应。

妙不可言方

我的美白方里有藁本、白芷，这两味药同科，都是属于伞形科植物；第三味是天门冬（简称天冬），天门冬属于百合科。其中有漂白作用的就是天门冬。所有植物中，漂白效果最好的就属天门冬。藁本、白芷因为有挥发精油，会把沉淀在皮下的东西，通过挥发作用从毛细孔代谢出来。藁本、白芷挥发，天门冬是漂白作用，所以面疱、痘痘通过挥发作用代谢，效果很快。有人加珍珠粉，因为很贵，我就加石决明，石决明又叫九孔，九孔外壳就是石决明；也有人用珍珠母，就是珍珠挖出来后的壳，成分和珍珠一样都有磷钙，磷钙对肌肤有润滑、滋润作用，擦了以后皮肤会变得细嫩，这是我花了将近二十年开发出来的。

早期我太太喜欢出去玩,从埃及回来就出现很多黑斑。刚开始我用白芷一味药,后来又加了藁本,敷一敷几天以后,黑斑就消失了;加了天冬效果更好,最后连胎记都消失了。我看过一个小男生,半边脸胎记,颜色比深绿淡一点的,我叫他敷一敷颜色就更淡了;还有一个是护理人员,手臂胎记敷一敷也就变淡。我的方不会密而不宣,因为讲究简、便、廉、效,就要大大宣传。

后来我又发现一味药,很具漂白效果,就是天冬。开发美白方,是有一个人给我的灵感,那人就是麦克·杰克逊,因为他是黑人,竟然可变成白人,主要他通过吃药,改变血液色素,不过将来会引发怎么样一个变化,我们实在不知道。

另外,有人讲肉毒杆菌可以治疗眼皮跳,以及美容方面很多抽搐痉挛的症状,但将来你会并发什么疾病?谁也不敢预料!因为肉毒杆菌在肠胃系统的话,会拉肚子,所以我总感觉到内服不好;而美容外用药就算没效,也不会有不良反应,如果敷了有过敏反应,洗掉就好了。

妙不可言方

组成有藁本、白芷、天门冬、石决明。藁本、白芷挥发,天门冬漂白;另加一味石决明,它含有磷钙,对皮肤有润滑、滋润作用。这个方美白护肤效果神奇。

很多事情都是这样子,这三味药反应效果很好,林口长庚两千多个护理人员中,最保守估计有一千五百个护理人员用过这个方,销路好,最主要就是因为有效;没有效的话,贴钱给人家,人家也不会用。我最早命名为美容方,因为效果神奇,所以他们改叫做妙不可言方,因为功效实在妙不可言,连胎记都会变淡。

皮肤问题从肝下手

因为肝主五色,心主五嗅,脾主五味,肺主五声,肾主五液,所以有很多皮肤颜色的变化,必须从肝调节。像初生婴儿长血管瘤,我用加味逍遥散(见148页)治疗以后,竟然血管瘤全部不见了。有一个胡姓小男生,吃了后血管瘤全消了。还有一位二年级的小男生,右上嘴唇底下有一个血管瘤,吃了以后也不见了。也就是说,肝主五色,若是显在外,吃了以后颜色就淡,比如说你是肤色深,我就想办法改变你的黑色素。天冬是最好的,有机会的话你可以实验,用一块布,沾点墨水,天冬放在上面,用水冲一冲,颜色很快就淡化了。如果是白色素出问题,比如白斑症的人,我就用紫草、茜草、旱莲草这一类颜色比较深的药材加以改变。

我觉得开诊所比较单纯,加上我喜欢研究药材,郁金、白矾可以治疗精神分裂症,可是因为白矾很难吃,我就一直在找替代白矾的药,结果让我找到香附。很多文献医案上都没有记载的药材处方,我也一直在寻求,如苓桂术甘汤(见38页)治疗眼压高等,一方面从药的作用、一方面从方的作用做思考。

5 更年期

由于资讯传播发达，许多面临更年期的人，都渐渐了解所谓的“更年期综合征”，已明白自己所需面对的转变和困扰。事实上可以这样讲，更年期是现代医学推波助澜下的产物。

更年期不是新名词，早在两千多年前，我们的老祖宗就发现了这个问题，《黄帝内经》阐明男女在不同阶段的生理变化：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七（十四岁，以下类推）而天癸至（性腺分泌）、任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙（智齿）生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦（开始有皱纹），发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭（更年期），地道不通，故形坏而无子。”

“丈夫八岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八则齿发去。”

由此可知，女子以七为周期，男子以八为周期。女性有

更年期，男性也有，只是男性通常将情绪发于外，所以较不明显。妇女停经的年龄各不相同，早者三十九岁即至，晚者甚至到五十六岁左右。妇女停经后会出现各种情绪及生理方面的问题：容易失眠、多梦，容易烦躁、有恐惧无奈的反应；生理上则出现一阵阵莫名的烘热感（多发生在下午三点之后）、盗汗、脸色潮红，然后心悸、心慌，有时也会伴随倦怠、无力感等。有些人甚至会有肠胃紊乱、便秘腹泻的情形。

当更年期症状干扰到生活和工作时，因为情况影响微妙，最好还是请教医师，不要自行服药调适。就中医而言，



逍遥散、加味逍遥散（见148页）以及柴胡系列（见9页）的方子都有所助益。如果常常有"想哭"的情绪感，可以服用甘麦大枣汤、百合地黄汤、温胆汤、桂枝龙骨牡蛎汤；会感到心悸者，可以用养心汤、炙甘草汤（见112页）调理；另外，柏子仁、远志、龙眼干等都有安神作用，对情绪反应比较激烈的妇女相当有效。

更年期的饮食调养

女性因为不排卵，进而衍生潮热、心悸、脸色潮红、情绪不稳定、睡眠障碍等，但是，以中医观点来看，女性保健不是只有更年期的问题，而是长期整体的养护过程。所以女性，不分年纪，不吃冰冷是最基本的保健之道。心悸、皮肤粗糙就用炙甘草汤；情绪不稳定、焦虑、忧愁、恐慌，就用加味逍遥散、甘麦大枣汤；平常多吃百合，因为百合安神，熬稀饭或炒虾仁都很好吃；寒性体质的女性，吃龙眼干也好，也是安神；柏子仁也是不错的药材，可以炖汤，包在布袋里熬煮，汤清味美。

第6篇 其他杂症



1 不出汗、盗汗

有没有意识到出汗是很幸福的事？我曾经看过完全不会出汗的人，早期看过姓萧的东北人，六十二岁，夏天都可以穿卫生衣、卫生裤，后来我又看了好几例，有一例是康复医院里的护士张小姐，她老爹是下半身怕冷，夏天还要穿一件卫生衣和一件棉毛裤。后来又看了上林来的云姓中学老师，三十五岁，国庆前后就已经穿了十件衣服，外加一件大夹克，一进到我的诊间，第一个动作就要求我把冷气关掉，不然他等会儿喉咙会痛。我在林口长庚又看了一个从嘉义来的郑姓先生，大夏天可以穿最少四件衣服，包括卫生衣、外衣最后外加一件夹克，就是不会出汗。不会出汗是很痛苦的。

有一两种动物，本身没有汗腺，小狗每到夏天，随时把嘴张开舌头吐出来，就是在散热，因为它没有毛细孔。还有一种动物毛细孔长在脚底下，就是羊，羊身上没有毛细孔，所以一下雨它就要躲，因为一下雨地就泥泞，脚底毛细孔散热的地方受到阻塞，不能正常散热，就要生病。所以羊一碰到下雨就躲得快，养羊的地方也都架空，不要让羊群踩到烂泥巴。

其实不出汗就是不正常，不出汗就要生病。但出得太

厉害的话,汗多我们叫亡阳,也就是休克,因为会脱水,"亡阳"就是亡心脏之阳,严重脱水就会休克,因而导致心脏衰竭,大脑缺氧。有些人只有头部出汗,有些人只有手会出汗,有些人则只有脚出汗,有些人全身都出汗。

每个汗证患者都很苦,西医没有办法,就只能把交感神经结切除,因为出汗就是交感神经亢奋的结果,而副交感神经又失去制衡作用,才会出汗出得很厉害,如果副交感神经能够制衡交感神经,就不会出汗。

事实上,人每分每秒都在出汗,不过是正常的汗,所以触摸皮肤是干爽的,一旦生病,汗是黏答答的,叫做病汗或冷汗,一般大的分法通常都分自汗与盗汗。白天醒了有感觉就出汗出得很厉害,叫做自汗,这有两个原因,一是本身的抗病功能比较差,一是本身的肠胃系统功能有问题。肠胃系统的问题当然从肠胃系统调整,例如便秘的人就通便,通便以后就不会冒汗冒得太厉害。若是本身抗病功能差,就用玉屏风散加减来调理。



玉屏风散

组成为黄芪、防风、白术三味药,主治"自汗不止、气虚表弱、易感风寒"。黄芪补气固表,白术健脾燥湿,防风祛风。这个方对体质虚弱之大人、小孩都适用,尤其小孩抵抗力弱,容易感冒,或服用西药后出现食欲不振、胃口不佳、盗汗、排便硬或像羊便般粒状等,最为合宜;如果营养吸收出现障碍,抵抗力减弱,也可以服用玉屏风散加小建中汤调理。

盗汗是睡着了出汗。淡水有位王○榈小朋友,晚上父母用闹钟每两个钟头起来,轮班帮小○榈换衣服,因为他全部都湿透了。早期我看过一个病例,一个晚上要起来六次

从里到外把衣服换掉,差不多一个多钟头就要起身,这些我都能治好。



治疗时也有分别,比如说本身较亢进的,就用一些比较安神安定交感神经的药,让你不要那么亢奋,用柏子仁、酸枣仁还有一些收敛剂,之所以会出汗,就是因为交感神经兴奋,那就收敛不要那么亢奋;火气大的就用一些滋阴降火的药。我们还用一些介壳类的东西,介壳类含有磷、钙的成分,龙骨、牡蛎、龙齿、石决明(九孔)等都是。

人快死的时候,汗就像黄豆粒一样,冒在额头上,叫做“绝汗”,有些人发抖还会出汗叫做“战汗”,所以出汗分很多种类。

2 肩颈酸痛、背痛

肩膀酸痛、脖子僵硬，传统医学称为“项强”，病因其实包括内感、外感两种。外感病因中最常见的是由感冒引起，导致局部肌肉痉挛、拘急、紧张，于是酸痛。职业也是一项重要病因，打字员、长期使用电脑的人、出租车司机等，必须常常保持一定动作，又需要全神贯注的职业，最容易有肩颈酸痛的症状。

另外，如果工作过度、睡眠不足、压力过大，造成精神和肌肉、神经都处在紧张状态下，也很快就会产生不适。



颈、肩、背紧张缓解之道

最简单的缓解之道，就是找机会运动筋骨。摆头动作是最简单的，缓慢地前后左右摆动，就可达到松弛肌肉、消除神经紧张的效果。当然，指压、按摩、针灸也有帮助，尤其按摩位于“膝下一寸，外廉陷中”属于少阳胆经的阳陵泉穴，或多做甩手动作，也有功效。



肩颈之外，如果腰痛，运动当然有帮助，多做一些腰部、腹部的肌肉强化运动，增加身体支撑、运动的能力，也不要忘记多做伸展，因为腰腹肌肉最不容易运动到，平常也最容易紧绷，伸展可以放松肌肉，也可以缓解疼痛。饮食方面绝对不要吃冰冷的东西，再来就可以借助药物帮助，效果很快。因为腰走督脉与膀胱经，因此走督脉膀胱经的药，如左归丸、右归丸、龟鹿二仙、葛根汤(见80页)、小续命汤等都有效。

背痛也是一样，工作压力大、长时间姿势不良，就可能会有背痛困扰；其次就是感冒，这是因为足太阳膀胱经由脚小趾末端的至阴而上，到膝盖后面的委中穴，而后经过腰、背、肩、颈到头部中央的百会穴，再到两眼内眼角的睛明穴，如果感染风寒，就会导致肌肉及神经血管收缩，肌肉紧绷、痉挛、肩背酸痛等。



感冒引起的背痛就要从祛风散寒着手，用生姜来治，主方可以选择桂枝汤(见6页)或葛根汤。也可以配合针灸或按摩，刺激颈椎处风府、风池两穴，或者以三棱针在委中穴处放血，以活络经脉，松弛肌肉；也可以沿着脊椎两侧指压或按摩，帮助放松，在睛明穴点眼药水也有效用。

被后人尊称“医圣”的后汉名医张仲景的经典名著《伤寒论》中，有一百十三剂药方，其中桂枝汤居各方剂第一，经现代临床研究，药效果然名不虚传，是解肌发汗、调和营卫的第一方，应用也最广。

如果是因为工作、姿势引起的背痛，当然就是要改善姿势，柔软伸展运动也是少不了的。背痛太严重，有可能是长骨刺，多半就要开刀，所以一有背痛症状，最好尽早诊疗。

如果各种治疗方法都不见效，经各种检验也没有明显

症状,可能就是心、肺的毛病反射到背部。《金匮要略》就指出:"胸痹之病,喘息咳唾,胸背痛,短气,寸口脉沉而迟,关上小紧数,栝蒌薤白白酒汤主之;胸痹不得卧,心痛彻背者,栝蒌薤白半夏汤主之;心痛彻背,背痛彻心,乌头赤石脂圆主之。"治疗方式都不一样。

其实,我要强调的是,除了医药治疗之外,防治背痛一定要做和缓的伸展运动,饮食也要清淡,千万不要忽略这些生活常规。

3 下肢静脉曲张

有些人的工作得从早站到晚，长时间全身的重量由下肢承担，如果静脉血管比较脆弱，受到压迫后，就会造成出血或曲张，慢慢在皮肤表面凸显出血管，甚至青筋暴露；怀孕妇女也会因为胎儿压迫出现这种症状。

男性如果下肢静脉曲张，除了青筋暴露不雅观之外，还有导致泌尿系统疾病的危险，如疝气，有些人甚至会出现下肢毛细血管破裂的现象，呈现出红点状，中医称为“肌衄”。



预防之道首先是在工作中要有适当休息，以减轻下肢压力，穿弹性袜也多少有所助益。治疗上中医以当归四逆汤（见113页）为主方。

4 开刀后的疗护

其实，开刀以后，事后的修护、护理找中医比较理想。事实上，西医开刀后除了化疗、放疗外，没什么方法，中医就可以设法用一些药物来帮助组织修复。



拿肺癌来讲，中医就用一些养护肺的药物，像贝母、沙参、紫菀等药物，一定有修护作用；胃癌的话，科学中药"乐适舒"里面除了有薏仁，还有菱角、紫藤榴、樱桃皮，樱桃本身属于蔷薇科植物，蔷薇科植物本身有收涩、收敛的作用；枇杷也是蔷薇科植物，枇杷叶本身就是养胃的，所有蔷薇科植物都有这种功能。



梅子，每年都有很多人拿来腌制，用紫苏，还有其他很多做法，结果我们把梅销到日本，日本人酿成梅酒，回销到我们这边来；我们生产很多萝卜，到日本经过加工后，变成颜色黄黄的、脆脆的腌渍物，不会太咸，口感很好，天然色素也是染到恰到好处，而我们自己则做不来。

栀子，就是一种天然染料，在市场可以买到一种黄豆腐，就是用栀子做染料，这样染出来有特殊的风味。五加皮酒里，就有栀子的成分，喝完时，杯底也好，瓶底也好，就有黄色的沉淀。酒本身是大热的饮料，栀子是大寒的，会中和



酒的大热，所以喝起来的风味就不一样。栀子本身是很好的消炎药与解热剂，有退热作用，又能利尿，所以加味逍遥散(见148页)里，用了两味药，一味叫牡丹皮，一味就是栀子，就因为加了这两味药，所以称加味逍遥散，或称它丹栀逍遥散。逍遥散本身因为有当归、白术等比较温性的药，有了牡丹皮和栀子两味寒药中和后，对某些体质不太适应热药与寒药的人就适合用。



胃如果有发炎、有灼热感，就一定会用比较凉性的药。四逆散一共四味药：柴胡、枳实、芍药和甘草，芍药、枳实都是凉性的药，所以四逆散对慢性胃炎有很好的治疗作用；如果有反酸、嗳气，就加浙贝母、乌贼骨搭配；肚子会胀气，就加平胃散(见120页)或六君子汤，这些行气补气的药，可以消除腹胀。中医都是这样子，有哪些症状，就选择适应这些症状的药物。

5 脱垂现象
（胃下垂、子宫脱垂）

现代很多人都有胃下垂、子宫脱垂等现象，中医针对这些症状，都有对应的疗法。

临床上所谓脱垂现象，有人很明显，坐下来会感觉到有一块肉掉下来，像这种我们就要用升提的药，像黄芪、党参、升麻、柴胡这些药物，都有升提的作用，这很有意思。当然你也可以找一个成方，譬如说补中益气汤，里面黄芪、人参、升麻、柴胡全部都有，用补中益气汤升提，那种掉下来的感觉自然就会改善。所以包括胃下垂、子宫脱垂、脱肛，都可以用。西医就要开刀，然后缝合，未必有用。



上林高中有一个陈老师子宫脱垂很严重，她有四个哥哥都是西医，当然主张开刀，但陈老师心存畏惧。我们给她补中益气汤吃一吃，如果用煎剂的话可以重用黄芪，因为黄芪补气的作用实在很神奇。有一个乳房肿瘤的病患，吃了加味逍遥散（见 148 页）后，肿瘤全部不见了，但是乳头凹陷下去，重用黄芪吃了后，乳头又升回来了。



黄芪对免疫功能低下、气虚者有相当效果，但前提是要

在没感冒的时候才可以用,如果有感冒症状,吃了后会有很多不良反应,有人吃了以后会口干舌燥,有人会流鼻血,有人吃了会口腔溃烂。外感要分风邪、暑邪、湿邪、燥邪、寒邪,之后再视需要,看要怎么样增强免疫功能。而且还是要分实证或虚证来处理,如果是实证,我就用龙胆泻肝汤。龙胆草是非常好的一味消炎药,但是很苦很苦,我很少用。虚证的话就用加味逍遥散。

现在很多刚出道的中医师,本身对病症不能掌握,中医分阴阳表里寒热虚实,一般称八纲辨证,如果医师连虚实都不分,连寒热都不分,怎么会看得好病?心胸比较开阔的医师,还会请你去看老师傅,心胸狭窄的就把病患当小白鼠,这个方没有效就换别的方,一路换下来,有人几个月几年都看不好。但是这样的医师通常又有一个本事,能够一直讲,把病患唬得一楞一楞的,死心塌地接受治疗。

6 急救之道

人中是颜面神经、三叉神经的交会处，它的神经最发达，很多人在人中长痘痘，最好不要乱抠，会抠出问题。



人中也是最好的急救穴，很多人在昏迷时就赶紧掐，找不到针找牙签也可以，干净的大头针、缝衣针都可以，赶紧扎下去，一扎就会醒过来。

公路局有一位工程师，每个星期都去爬山，夏天登山一定出汗出得很多，所以要带足够的水分随时供应，否则就会缺氧。因为汗一流失，血液会变得比较浓，就容易造成缺氧，脸色发白容易昏倒。他看到一位太太昏倒就赶紧掐她的人中，一掐就醒过来了。



所以几个身上的宝贝大家一定要知道，合谷、中冲都很好用。像胸口很痛、很闷甚至有时绞痛，咬中冲或是拜托别人帮忙重重地捏，痛感就会缓解，中冲也是急救穴。



内关也是急救穴，用自己的示、中、环三根手指，从手腕横纹量，约在三寸处，在正中央叫手厥阴心包经，"心包络"就连到心脏，从正中央这条线下来，大概在四只手指的地方拨开有一个缝，那叫内关。现在公共场所，到处火灾频传，如果皮肤被火灼伤送到大医院，急救的处理方式都有一定

的程序。有位邓太太,在爆竹工厂上班,有次工厂爆炸,导致整个脸部灼伤,幸运的是,眼睛没波及到。邓太太可说是面目全非。邓太太的婆家和娘家,为了该找西医还是中医治疗有不同意见,因为邓先生很信任我,于是打电话来求救,我就告诉他,把太太的脸清一清,然后撒上“三黄粉”。邓太太的娘家在板桥,非常忧心,于是要将邓太太送到医院。邓太太未接受,就用三黄粉,连续使用一个星期,结果脸上的疤都没了,完好如初;不仅如此,还将她原来较黑的肤色给漂白了,让她省了很大一笔的美容费。这是一个活生生的案例。如果让西医按照他们一般程序,以消炎、纱布、抗生素来处理,我想大概三个月也不会好,甚至可能要植皮换肤。

南山人寿有位陈先生,住罗东,有一天半夜被滚烫的开水烫到。他也是非常信任我,半夜打电话来向我求救。我叫他立刻到中药店去买大约台币二十元的三黄粉,直接撒上患部;台币二十元三黄粉,大概还没用完就好了。



三黄粉有不同的配方:第一个是黄芩,如果内服,可作用在呼吸系统,属唇形科植物,是大苦大寒的药;只要是大苦大寒的药,就有消炎作用。西医的消炎药是人工合成的,中药的药材是天然的;人工合成的消炎药、解热剂、镇痛剂、退热药,会破坏白细胞,变成血癌。第二是黄连,可作用在肠胃消化系统,属毛茛科,是一味非常好的抗生素。大约十五年前,黄连一斤曾经飙涨到台币二万多元,据说是德国的药厂大量地从大陆收购,造成短期的严重缺货。德国人发现,黄连比人工合成的抗生素来得理想。在肠胃方面,尤其是细菌病毒感染引起的腹泻,效果非常好。第三是黄柏,黄柏是芸香科植物,内含的小柏碱可以对抗很多的细菌、病毒。所以,这三味药,在呼吸系统、肠胃系统、以及泌尿系统和生殖系统,都有非常好的效果,可以内服,也可外用。



也有些中医是芩、柏、连之外,还加大黄。大黄是蓼科

植物,有泻下作用,很多人吃了会拉肚子,因为它会刺激肠管强烈蠕动,导致肠管充满水分,不想拉都不行,因而很多人不太喜欢它。可是很奇怪,大家好像很喜爱何首乌,认为它能使头发变黑;但是愈是标榜神奇的药物,我是愈怀疑的;因为何首乌也是蓼科植物,和大黄是同科的,其实何首乌吃多了也是会拉肚子的喔。事实上,大黄若是少量用的话,是很好的健胃剂,大量才会拉肚子;而且也是很好的杀菌、抗病毒的药。因而有些三黄粉是黄芩、黄连、大黄。

所以如果大家懂得处理一些问题的话,就不会受到伤害。